

YOGA TEAM,

ein spezifischer Impuls für gemeinsame Interessen.

Yoga stärkt das physische und mentale Wohlbefinden. In einem Team ab drei Personen, gemeinsam zu lernen, sich zu unterstützen und weiterzuentwickeln ist das Ziel dieses Angebots. Vielleicht verbindet euch die gemeinsame Sportart und ihr sucht das spezifische Ausgleichstraining. Vielleicht ist es die Freundschaft, die euch nicht ins Fitnessstudio, sondern zu einem persönlichen Training motiviert. Gut möglich, dass ihr im Sommer outdoor unterwegs seid und nur im Winter eure Kraft halten wollt.

Mit Asanas und Pranayamas ist die Stunde persönlich abgestimmt. Die Gruppe bestimmt ihre Ausrichtung und erhält ein spezifisches Training.

Ort: Burggasse 22, 4132 Muttenz in der Praxis im Hinterhof.

Zeit: Nach Absprache mit mind. 3 Personen

Mail: patricia@yoga-der-freiheit.ch

Preis: CHF 40.—p.P. Lektion (60Min) in bar oder per TWINT

Kleidung: Umgezogen in bequemer, leichter Trainingskleidung

Person:



Ich bin ausgebildete Bewegungspädagogin (1991-1994 GDS, Basel) mit diversen Weiterbildungen und Tätigkeiten im Gesundheitsbereich. Seit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin (200h) der Yoga-Alliance Schweiz (2015-2017) und Yoga Nidra Trainerin (2017, Stuttgart, Kündig), «CANTIENICA in Yoga» (2019, Luzern, Cantieni), Mudra Expertin (2020, Winterthur, Hirschi) sowie in Yoga-Therapie (300h) der Yoga-Alliance Schweiz (2023-2024, Basel, Latscha) biete ich thematische Workshops und regelmässige Stunden an.