

YOGA SPORT,  
eine sinnvolle Ergänzung.

Sportliche Erfolge basieren auf einer mentalen und physischen Stabilität.

Yoga setzt kraftvolle Asanas (Körperpositionen) bewusst in der Bewegung ein und fördert dadurch die muskuläre Stabilität und die Verlängerung der Muskelfasern. Die fließenden Bewegungen fördern das Zusammenspiel der Muskelketten und das Gleichgewicht. Der bewusste Einsatz der Atmung unterstützt das vegetative Nervensystem und damit die Regenerationsfähigkeit der gesamten Organismus. Das kompakte Training ermöglicht eine umfassende Ausweitung des eigenen Potenzials.

- Bewusster Einsatz der Atmung
- Kräftigende und verlängernde Asanas
- Training im Bereich der Faszien und Gelenken

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

Zeit: Samstag, 5. April 2025, 9:00 – 10:30 Uhr

Anmeldung: [patricia@yoga-der-freiheit.ch](mailto:patricia@yoga-der-freiheit.ch)

Mail: [patricia@yoga-der-freiheit.ch](mailto:patricia@yoga-der-freiheit.ch)

Preis: CHF 45.-- 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.