

YOGA DUO,

ein sicherer Wert.

Yoga stärkt das physische und mentale Wohlbefinden und trägt wesentlich zur Immunisierung bei. Personen des Vertrauens, können sich bei Asanas, Pranayamas und Meditation, in der persönlich abgestimmten Stunde, auf der körperlichen und geistigen Ebene stärken und einen Ausgleich erzielen. Die Positionen werden individuell an die Bedürfnisse der zwei Teilnehmenden angepasst.

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

Zeit: Nach telefonischer Vereinbarung. Teilnahme von 2 abgesprochenen Personen.

Mail: patricia@yoga-der-freiheit.ch

Preis: CHF 100.-- pro Lektion (60 Min.) 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, Kündigung), «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.