

YOGA

auf dem Biohof Schüpfenried



MONTAG 18 – 19:15

DONNERSTAG 09 – 10:15

"Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert." Thich Nhat Hanh

YOGA MIT HELLA

In dieser Stunde fließen wir von einer Übung zur nächsten und koordinieren unsere Bewegung stets mit unserem Atem. Die intensive Praxis – bestehend aus Asana, Atmung und Entspannung – unterstützt dich beim Kraft- und Konzentrationsaufbau, du findest Balance und verbesserst deine Flexibilität. Körper und Geist werden dank der Yoga-Praxis nicht nur wach, sondern auch gestärkt und stabilisiert.

Der Schwierigkeitsgrad jeder Übung wird den eigenen Bedürfnissen angepasst.

Der Kurs ist für alle geeignet, für Anfänger/innen bis Fortgeschrittene.

Preis nach eigener Wahl: Einzellektion: 25 - 30 Fr / 10-er Abo: 250 - 300 Fr

PRIVAT-LEKTION

Willst du Yoga in einer individuellen und persönlichen Form erleben oder findest du keine Zeit, auswärts an einer Yoga-Lektion teilzunehmen? Ich biete Einzelstunden an, in denen ich für dich ein individuelles Yogaprogramm zusammenstelle, welches speziell auf deine Fähigkeiten und Bedürfnisse abgestimmt ist. Auch bei körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden eignet sich eine private Yoga-Lektion.

Preise für Privat-Lektionen je nach Länge, Ort und Anforderungen: Fr 80 - 120 pro Lektion.

GESCHENK

Du kannst als Geschenk deine Lieben mit einer gemeinsamen oder individuellen Yoga-Lektion überraschen.

ANMELDUNG & AUSKUNFT

yogahella@gmail.com / +41 (0)76 267 09 95

www.hellaimmler.com / IG @hellaimmler

**BIOHOF
SCHÖPFENRIED**
Schöpfenried 36, 3043 Uettligen



Foto: Axel Kirchhof