



YOGA und die 12 Meridiane

Die heilende Kraft des Yoga auf die 12 Meridiane

Die Meridiane sind feinstofflich; in ihnen fliesst die Lebensenergie.

Wir vermitteln Ihnen theoretisch und praktisch die Lage der 12 Meridiane sowie ihren körperlichen und seelischen Ausdruck.

Spezifische Yoga-Dehnübungen lockern sowohl Verspannungen im Körper als auch die Energieblockaden in den jeweiligen Meridianen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und unterstützt. Sie erfahren in der Folge Ihren Körper und Ihren Geist harmonisch und ausgeglichen.

- Wann:** Samstag, 10. November 2018, 09.30 - 16.30 Uhr
Wo: Atmananda, Dorfstrasse 24a, 9535 Wilen b. Wil
Kosten: Fr. 140.—, bitte vor Kursbeginn bezahlen
Anziehen: bequeme Kleidung
Mitnehmen: grosses Tuch für die Matte, Socken, Decke, Papier, Schreibsachen, Trinkflasche, Lunchpaket
Anmeldefrist: Bitte bis spätestens 4. November 2018 anmelden, die Anmeldung ist verbindlich (mindestens 4 Personen – beschränkte Platzzahl)

Kursleitung: Edith Gaehler und Doris Schneider

