



YOGA-WORKSHOP

Samstag, 13. April 2019, 09.00 - 12.00 Uhr

Frühlingsputz I

Endlich Frühling! Raus aus dem Winterschlaf und weg mit alten Gewohnheiten und Seelenplunder..

Twists und Bauchübungen wirken anregend auf die Verdauung, was uns beim Entgiften hilft.

Entspannungsübungen führen zu mehr Weite im Denken und damit zu mehr Leichtigkeit.

Ausserdem bekommst du eine kleine Übungssequenz für daheim und ein paar inspirierende Rezepte aus dem Ayurveda-Entgiftungs-Fundus.

Dieser Workshop kann mit dem Workshop „Frühlingsputz II“ kombiniert oder unabhängig davon gebucht werden.

Kosten:

1 Workshop = Fr. 100.00

Beide Workshops = Fr. 180.00 (inkl. kleinem Frühlingsputz-Ayurvedamittagessen, das ich für dich vorbereiten werde).

Anmeldung unter: <http://www.manipura.ch/aktuelles/> oder unter kurse@manipura.ch



manipura
Yoga Massage

YOGA-WORKSHOP

Samstag, 13. April 2019, 13.30 - 16.30 Uhr

Frühlingsputz II

Auch unser Bindegewebe braucht ab und zu eine Reinigungsbehandlung. Deshalb kümmern wir uns in diesem Workshop ganz besonders um die Faszien (Bindegewebshülle der Muskulatur). Mit spezifischen Übungen lockern wir diese und ermöglichen nebst besserer Durchblutung auch den Abtransport von Schlacken.

Ausserdem bekommst du eine kleine Übungssequenz für daheim und ein paar inspirierende Rezepte aus dem Ayurveda-Entgiftungs-Fundus.

Dieser Workshop kann mit dem Workshop „Frühlingsputz I“ kombiniert oder unabhängig davon gebucht werden.

Kosten:

1 Workshop = Fr. 100.00

Beide Workshops = Fr. 180.00 (inkl. kleinem Frühlingsputz-Ayurvedamittagessen, das ich für dich vorbereiten werde).

Anmeldung unter: <http://www.manipura.ch/aktuelles/> oder unter kurse@manipura.ch