



# YOGA WORKSHOPS mit Stephanie

In diesen zwei Workshops führt euch Stephanie einmal in die Rückseite und ein weiteres Mal erfährt man wie Yoga auf dem Stuhl sich anfühlen kann.

## **Yoga für den Rücken - Donnerstag, 26. November, 17.00 – 18.15**

Der Fokus liegt an diesem Morgen auf einen starken, gesunden Rücken. Wir stärken unsere universielle Seite, unsere Rückseite und unser Zentrum, die Mitte. Zugleich werden wir immer wieder Entspannung erfahren. Am Schluss tauchen wir in eine ausgedehnte Schlussentspannung ein.

## **Yoga auf dem Stuhl – Donnerstag, 3. Dezember, 17.00 – 18.00**

Yoga auf den Stuhl ist eine neue Erfahrung für all jene die gewisse körperliche Einschränkungen in Rücken und Knie mitbringen jedoch das Erlebnis Yoga, Atem und das zu sich kommen nicht missen möchten.

**Lehrerin:** Stephanie Fucile

**Teilnehmerzahl:** max. 6 Teilnehmer

**Kosten:** je 25.00

**Anmeldung an:** [stephanie.fucile@hotmail.com](mailto:stephanie.fucile@hotmail.com) oder [info@yogasu.ch](mailto:info@yogasu.ch)

[www.yogasu.ch](http://www.yogasu.ch)  
[info@yogasu.ch](mailto:info@yogasu.ch)

