

HERBST 2021

# WORKSHOP

YOGASU

## YOGA FÜR SENIOR\*INNEN

ab Mittwoch, 20. Oktober, 10.15 - 11.15

In dieser Yogastunde steht das sanfte Bewegen unterstützt mit verschiedenen Hilfsmitteln. Das Erlebnis Atem und die Erkenntnis «was ist da» stehen im Vordergrund.

Kein Müssen – ein Dürfen

Gemeinsam schauen wir, was kann ich wie bewegen, wie fühlt sich der Körper an, wo kann ich loslassen. Unserer Hilfsmittel sind Kissen, Stühle, Blöcke, etc.

Kosten: CHF 27.00 im Einzel / CHF 130.00 im 5-er Block / CHF 250.00 im 10-er Block  
ab 4 Teilnehmern

Lehrer: Steffi Schmidt



Foto srf