

reformierte
citykirche offener st.jakob

MorgenYoga

Sanfter Hatha Yoga

Jeden Donnerstag, 06.30–07.30 Uhr



MorgenYoga

im Offenen St. Jakob

Jeden Donnerstag, 06.30–07.30 Uhr
mit Nadine von Grünigen & Luzia Neiger

Wir beginnen den Tag mit einer sanften Hatha Yoga Praxis. Unterstützt und getragen von der Stille und der Ruhe des frühen Morgen üben wir Atem- und Körperachtsamkeit in den einzelnen Asanas (Stellungen).

Alle sind herzlich willkommen in dieser goldenen Morgenstunde. Wir erfrischen und beleben Körper, Geist und Seele mit Atemübungen, Asanas und dem Mantra OM.

Eine Begegnung mit uns selbst und dem Leben im Augenblick. Annehmen was sich auftut und lernen sich selbst gegenüber freundlich zu begegnen

Kosten: Spende / ein Richtwert kann CHF 10.- sein.

Nadine von Grünigen
dipl. Yogalehrerin SYV/EYU
www.yoga3.ch

Luzia Neiger
Yogalehrerin
www.shinsoshiatsu.ch