



Sabina Surya Neff

Heil- und Massagepraxis

Yoga Anfängerkurs

in Neftenbach

Wir starten voraussichtlich am 23.9.2021

donnerstags von 18:00-19:15 Uhr

8 Lektionen für CHF 219

**In dieser Zeit wo Vieles nicht mehr möglich ist,
besinne dich auf das Wichtigste in deinem Leben – deine Beziehung zu dir selber.**

Yoga ist eine alte Praxis, die dir hilft, dein Leben mit mehr Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Bewusstheit zu leben.
Yoga verbindet Körper, Seele und Geist und lässt dich dich selber wieder spüren.

Durch Körper- und Entspannungsübungen, Atemtechniken und Meditation wird Kraft, Stabilität und Beweglichkeit in Körper und Geist gefördert, das Immunsystem gestärkt und tiefe Entspannung erfahren.

www.sabinaneff.ch

Info und Anmeldung unter:
sabina.neff@yahoo.com, 076/343 6331

Gesundheits- und Yogazentrum Warthmühle, Mühleweg 1, Neftenbach