

# YOGA

I N K I L C H B E R G

## Sanftes Hatha Yoga über Mittag

**Dienstag 12.00 – 13.15 Uhr**

**mit Denise Guldemann**

**dipl. Yogalehrerin SYV und EYU**



*«Federleicht die Gedanken zur Ruhe bringen und mit jedem Atemzug Vertrauen in die warme Erde schenken.»*

**Ruhig, meditativ und fließend: Die Yoga Lektionen beinhalten Körperstellungen sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen.**

**Wir stärken und dehnen den Körper auf sanfte Weise, lösen Verspannungen und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Mit Einflüssen aus dem Yin Yoga, Somatic Movements und yogatherapeutischen Sequenzen.**

**Denise unterstützt die Teilnehmenden, auf den eigenen Körper zu hören und gibt immer wieder Inspirationen mit auf den Weg. Sie legt viel Wert auf eine sorgfältige Ausrichtung der Übungen und gestaltet den Yoga Unterricht abwechslungsreich.**

**In dieser Lektion sind auch Yoga-Einsteiger\*innen herzlich willkommen.**

**Anmeldung bitte bei:**

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch