

YOGA IN KILCHBERG

SOULFUL YOGA

Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr

mit Maike Magnussen

dipl. Yogalehrerin BDY/EYU & KHYF
zert. Yin Yoga Lehrerin
zert. Meditationslehrerin



Ich unterrichte eine sanfte Form des Yoga, in der die Körperstrukturen mit achtsamen Bewegungsabfolgen mobilisiert und gekräftigt werden. Der ruhige, tiefe Atemfluss wird verbunden mit den fließenden Bewegungen, die das Körpergefühl vertiefen.

Zudem praktizieren wir passive, erholsame Haltungen aus dem Yin Yoga, die sitzend oder liegend am Boden ausgeführt werden, wobei der Körper durch Hilfsmittel – Decken, Kissen, Blöcke etc. – unterstützt und gehalten wird. Durch diese länger gehaltenen Asanas, die sanften Impulse auf das Bindegewebe (Faszien) ausüben, wird der Energiefluss im Körper harmonisiert. Es entsteht Raum für Regeneration und die Erfahrung tiefer Stille.

Anmeldung bitte bei: Maike Magnussen * Tel. 077 917 11 01
maike.magnussen@gmail.com * www.yogawaves.ch

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