



Yoga Specials

Asana intensiv und präzis – Yoga aus Sicht der Spiraldynamik ®

Yoga Asanas aus anatomischer Sicht stehen im Zentrum der aktuellen Yoga Specials **Asana intensiv und präzis**. Wir befassen uns mit dem natürlichen Bauplan des Körpers und setzen dieses Wissen achtsam und wohlwollend in Yogahaltungen um. So erfahren wir unseren Körper als spirituelles Geschenk und als Tempel unserer Seele.

Im ersten Special konzentrieren wir uns auf die natürliche Länge unserer Wirbelsäule und in Stehhaltungen auf eine stabile Balance, im zweiten Special beziehen wir den Brustkorb und Drehhaltungen – ein offenes Herz - mit ein.

**Sei neugierig und lass dich überraschen,
ich freue mich auf dich!**

Barbara Schütz

Yoga-Lehrerin BYV

Physiopädagogin, Fachkraft Spiraldynamik ® Level intermediate
www.spandayoga.ch

**Freitag, 19. Januar 2018,
Freitag, 2. Februar 2018,**
jeweils 19–21 Uhr
im Wöschhüüsli,
Florastrasse 42, Uster

Anmeldung:

Tel. 079 258 03 20
info@spandayoga.ch

Kosten: 1 Abend Fr. 50.-,
beide Abende Fr. 90.-