



Unser Schlaf

An diesem Workshop werden wir mit Janine Hosp ein Programm üben, das einem gesunden Schlaf förderlich ist. Janine wird euch zeigen, wie ihr Asanas und Pranayama an die Tageszeit anpassen könnt und worauf ihr mit Vorteil achtet, wenn ihr abends übt.

Am Nachmittag wird Barbara Schütz über Heilpflanzen und deren Wirkung auf Entspannung und Schlaf berichten. Sie wird eure Fragen beantworten und falls es sich ergibt, einen persönlichen Austausch unter euch moderieren.

Janine Hosp ist Iyengar Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung und Schwerpunkt Yogatherapie

Barbara Schütz ist Apothekerin ETH mit einem grossen Wissen über Heilpflanzen, Doktorin der Naturwissenschaften und Medical Yogalehrerin mit Spiraldynamik (R) Diplom.

Sonntag, 28. April
10-13 Uhr und 14-16 Uhr

Im Yogacity,
Bäckerstrasse 40, 8004 Zürich

Anmeldung:
info@spandayoga.ch
079 258 03 20

Kosten: Fr. 120.-