



Yoga & Mudras bilden ein wunderbares Paar – verbinden, was zusammengehört. In einer dynamischen und gleichzeitig sanften Yogaeinheit tauchen wir ein in unser Inneres, schaffen Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Harmonisch ergänzen wir die Asanapraxis durch die Integration von Mudras. Als Mudras werden Gesten bezeichnet, welche mit den Fingern (Fingeryoga) ausgeführt werden und Körper und Geist gleichsam ansprechen. Mudras erhalten die Gesundheit, können Beschwerden mittels Selbstheilung lindern oder ganz beseitigen und lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Geniesse eine ausgedehnte Yoga-Mudra-Einheit mit vielen Inspirationen für zu Hause.

MUDRAS Fingeryoga Rekha-Rani Flückiger (zert. Ayurveda Praktikerin), www.ayurveda-namaste.ch

YOGA Nicole Steinauer (dipl. Yogalehrerin), www.yoga-essenz.ch

Namasté, wir freuen uns auf deinen Besuch.

Wann: Samstag, 14. Oktober 2017

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: Ahimsa Yoga, Parkstrasse 29, 6353 Weggis

Preis: Fr. 60.-- inkl. Tee, kleine Snacks, Unterlagen

Barzahlung vor Ort

Auskunft und verbindliche Anmeldung: Nicole Steinauer, 076 410 48 47, nicole@yoga-essenz.ch