



ENTDECKE DIE
WUNDERBARE
WELT DES YOGA

KURS

HATHA
YOGA

FÜR MENSCHEN MIT EINER
AUTISMUS SPEKTRUM THEMATIK

Kurze Auszeit, über die Übungen zur Ruhe kommen, sich ganz auf den Moment und den Atem konzentrieren und dabei alle Anforderungen und den Stress des Alltags vergessen.

Die Gedanken im Kopf zur Ruhe kommen lassen. Die Stille geniessen. Sich sammeln.

Um mit neuer Energie und Klarheit ins Leben zurückzukehren.

Was HATHA YOGA

Wer Eine kleine Gruppe von max. 6 Personen inkl. Leitung

Gemeinsam und doch jeder für sich allein, in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten

Wann Jeden 2. Sonntag
14-täglich
16.45-17.45

Wo Yoga- und Tanzatelier
Freienhofgasse 7
3600 Thun

Kosten 20.- pro Lektion

Leitung Claudia Battanta
079 721 97 51
info@yogadanceart.ch

YOGADANCEART.CH