YOGA & RELAX
PILATES YOGA OLTEN

Mit sanften, fliessenden Bewegungen machen wir den Körper geschmeidig und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.
Die länger gehaltenen Yin Positionen geben dem Körper die Chance, Anspannung in den Muskeln, dem Gewebe, den Faszien und den Gelenken zu lösen. Durch die damit verbundenen achtsamen Atemübungen kann ein äusserst angenehm empfundener Zustand tiefer Entspannung erreicht werden.

Diese Yogastunde verbindet Elemente des Yin Yoga, Yoga Nidra, Pranayama und der Meditation und ist für alle geeignet.

Wann	Dienstag, 20.10 – 21.10 Donnerstag, 20.00 – 21.00
Kosten	60 Minuten: CHF 25.– / 12er Abo CHF 240.–
Leitung	Dienstag, Jacqueline Eng Donnerstag, Regula Ritz
Kontakt	info@pilatesyogaolten.ch, 075 421 90 24