

Yoga mit Silvia

Langlauf und Yoga - Yoga und Langlauf

Zwei ganzheitliche Bewegungen die sich ergänzen

Yoga vermittelt Körperbewusstsein - die Basis einer guten Langlauftechnik. Yoga gibt dem Körper Länge und Spannkraft für leichtfüssiges Gleiten über die Loipen. Yoga entspannt, fokussiert, stärkt Körper und Geist und gibt Energie für den Alltag.

- Von der Loipe oder vom Winterwanderweg direkt zum Yoga
- Von der Aussen- zur Innensicht im lichtdurchfluteten Raum
- Vom Hörensagen zur eigenen Erfahrung - die Gelegenheit im Urlaub Yoga erfahren zu können



Die Yoga-Lektion basiert auf Hatha-Yoga, unterrichtet in der Qualität des Spiraldynamik®-Bewegungskonzepts, und ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters mit oder ohne Yogaerfahrung. Voraussetzungen sind keine notwendig, Material ist vorhanden.

Zeit Dienstag, 16.45 - 18.00
Treffpunkt 16.30 im Hallenbarter Shop / Vasa Bar

Anmeldung Dienstag bis 12.00 Uhr
unter Tel. 027 973 27 37

Daten 2018: 04.12. | 11.12. | 18.12.
2019: 08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02.
19.02. | 26.02. | 12.03. | 19.03. | 26.03.

Auf Anfrage Privatunterricht mit oder ohne Langlaufkurs für Einzelpersonen und Kleingruppen möglich

Kosten Einzellektion 75 min Fr. 30.-- Bezahlung bar
10er Abonnement Fr. 250.-- gültig bis Ende März 2019

Auskunft Hallenbarter Sport Shop www.hallenbarter-nordic.ch 027 973 27 37
oder
Silvia Wildi-Frey, Langlauf- und Yogalehrerin 079 380 06 48 ab 17 Uhr