

# KURSE in der Oase - Herzlich Willkommen

## Hatha-YOGA montags 18.00 – 19.00

Die Yogastunde beinhaltet verschiedene wohltuende Übungen:

### Körperübungen (Asanas)

Halten die Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken die Muskulatur und die inneren Organe

### Atemübungen (Pranayama)

Die richtige Atmung versorgt den Körper mit Energie.

### Entspannungsübungen (Shavasana)

Anspannungen werden durch Entspannungsübungen gelöst - Körper und Geist kommen zur Ruhe

Mitbringen eigene Yogamatte und Decke - bequeme und lockere Kleidung

*(Falls keine eigene Yogamatte vorhanden ist, schreib mir eine Nachricht und ich kann dir eine mitbringen.)*

**Kontakt** Pascal de Carvalho Tel.0762317498

Email: [pascal.de.carvalho@gmx.ch](mailto:pascal.de.carvalho@gmx.ch)

**Der Kurs ist auf Spendenbasis**



Qi Gong montags 20.00 – 21.00

061 331 09 09

[www.qisana.ch](http://www.qisana.ch)

Jeden Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr



## NEU! Das 1x1 Deines Körpers

Lerne Dich und Deinen Körper kennen und wie die Faktoren

ERNÄHRUNG BEWEGUNG ENTSPANNUNG

Dein Leben beeinflussen.

Du willst wissen was Dich in diesen Workshops erwartet?

Alle Infos findest Du hier: [www.deine-lebenswerkstatt.com](http://www.deine-lebenswerkstatt.com)



FaYo - Liebscher & Bracht Faszien Yoga

Mittwochs

18.00 - 19.00 Uhr

- für jung und alt

Weitere Infos findest Du hier: [www.metamove.ch](http://www.metamove.ch)