

Polarity Yoga

18:45 Kurs

Montagabend Mai bis Juli 2021

18.45 - 19.45 Uhr

10.Mai / 31.Mai / 14.Juni / 28.Juni / 12.Juli

Kosten: 100.- Fr. (5 Lektionen)



Kursleitung: Gisela Tanner

Kursort: ref. Kirchgemeindehaus,
Lindenplatz 14, Wülflingen

Auskunft und Anmeldung:

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

www.polaritytanner.ch

Polarity Yoga

20 Uhr Kurs

Montagabend Mai bis Juli 2021

20 - 21 Uhr

10.Mai / 31.Mai / 14.Juni / 28.Juni / 12.Juli

Kosten: 100.- Fr. (5 Lektionen)



Kursleitung: Gisela Tanner

Kursort: ref. Kirchgemeindehaus,
Lindenplatz 14, Wülflingen

Auskunft und Anmeldung:

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

www.polaritytanner.ch

Die Yogakurse finden im Kirchgemeindehaus Wülflingen statt, wenn die Vorgaben des Bundes zur Coronasituation dies erlauben. Wenn dies nicht möglich ist, dann findet Yoga über Zoom statt. Der Zoom Yogakurs ist dann für beide Gruppen von 20 Uhr bis 21 Uhr.

Ich freue mich aufs Yoga mit euch!
Gisela Tanner

Polarity Yoga

Mit einfachen Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, lernen wir unsern Körper kennen. Wir entdecken neue Körperräume, lösen Spannungen, finden Ruhe und tanken Energie.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Körper ist verschieden, so sind auch die körperlichen Fähigkeiten unterschiedlich. Wir sind achtsam mit unseren Grenzen und geniessen unsere Stärken. Wir lernen mehr und mehr in uns zu wohnen.

Polarity Yoga ist ein sanftes Yoga. Es eignet sich für Männer und Frauen jeden Alters.

Ziehen Sie bequeme Kleidung an (Umziehraum vor Ort).

Falls ihr Interesse geweckt ist, Sie Fragen oder besondere Anliegen haben, bitte melden Sie sich.

Auskunft und Anmeldung:

052 222 74 09 079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

www.polaritytanner.ch