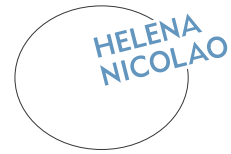


Body-Mind Yoga



Ein Weg um mit sich eins zu werden



Dienstagabend in der Baronenscheune

von 19.00 – 20.15 Uhr

Klassisches Hatha Yoga, Somatische Körperarbeit basierend auf Body-Mind Centering® und Meditation verschmelzen zu einer sanften und gleichzeitig kraftvollen Yogastunde.

Wir entwickeln und erfahren:

- **eine natürliche und schmerzfremde Haltung**
- **Beweglichkeit und Stabilität**
- **Tiefenentspannung und mehr Gelassenheit**

Mit genauer, individueller Anleitung und einer langsamen und bewussten Ausführung erleben wir die tiefgreifende Wirkung der Yoga Asanas. Einfache und angepasste Yogastellungen wechseln sich ab mit Elementen aus der somatischen Körperarbeit. Wir erfahren mehr über die eigene Anatomie und sind in der Lage neue Bewegungs- und Haltungsmuster leichter in den Alltag zu integrieren.

Die Yogastunden sind geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung und auch bei Bewegungseinschränkungen.

Termine 2019

Kurs A 20. August – 1. Oktober / durchgehend 6 Lektionen

Kurs B 29. Oktober – 10. Dezember / durchgehend 6 Lektionen (Ausfall am 19. November)

Kosten FR 180,- 6 Lektionen

Seminarraum in der Baronenscheune, Integrative Medizin Winterthur, Badgasse 3,

Kursleitung, Anmeldung und Information bei Helena Nicolao

helena@nicolao.ch 077 413 35 75 www.nicolao.ch

Yogalehrerin mit Zertifikat (Yoga Vedanta Centre Kerala)
Bewegungspädagogin staatl. anerk. (Berufsfachschule für Heilgymnastik)
Komplementärtherapeutin Craniosacral Therapie OdAKT
Teacher of Body – Mind Centering® (Ausbilderin)
Tanzpädagogin und Choreografin B.A. / M.A.