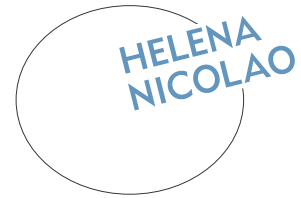


Body-Mind Yoga



Ein Weg um mit sich eins zu werden



Montagabend 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.

Einstieg ist jederzeit möglich!

Wir entwickeln und erfahren:

- **eine natürliche und schmerzfreie 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 2020

Modul B vom 27.04. - 06.06. (ausser 25.05. und 01.06.) 9 Lektionen

Modul C vom 24.08. - 30.11. (ausser 28.09. / 05.10. / 12.10. / 26.10 / 02. 11.) 10 Lektionen

Kosten für 9 Lektionen FR 270,- 10 Lektionen FR 300,-

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 Organische Gymnastik- Dore Jacobs)
Komplementärtherapeutin Craniosacral Therapie OdA KT
Dozentin für Body – Mind Centering®
Tanzpädagogin und Choreografin B.A. / M.A.