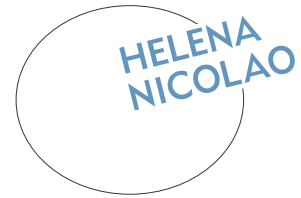


Body-Mind Yoga



Fortlaufender Kurs am Montagabend in der Baronenscheune
von 19.00 – 20.15 Uhr

Einstieg ist jederzeit möglich!

Sanftes 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 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.

Kosten je Lektionen Fr 30,-

Kursort 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.