

Ankinka

ein Leben in Balance

einfach & effektiv

Polarity Yoga

Polarity Yoga ist eine Gesundheit aufbauende Praktik und basiert auf den Techniken der Polarity Therapie.

Die einfach auszuführenden Körperübungen wirken direkt und vielschichtig und können ohne Vorkenntnisse praktiziert werden. Polarity Yoga harmonisiert den Energiefluss und verbessert so die Gesundheit und das Wohlbefinden. Mittels Atemübungen, Körperhaltungen, Meditation und Entspannungstechniken werden die Vitalität des Körpers, die Ausdruckskraft der Seele und die Klarheit des Geistes gestärkt.

Kursangebot:

Kurs A 4x am Montagabend von 19:00 bis 20:00 Uhr
6. Jan. / 13. Jan. / 20. Jan. / 27. Jan.

Kurs B 4x am Dienstagmorgen von 9:00 bis 10:00 Uhr
7. Jan. / 14. Jan. / 21. Jan. / 28. Jan.

Kurskosten 111 Franken pro Kurs



Anmeldung info@einlebeninbalance.ch

healing
Raum für ganzheitliches Heilen



Hauptstrasse 47
5330 Bad Zurzach