



ANKOMMEN AUFTANKEN AUFLEBEN

NEU AB DEZEMBER 2018
AYUR-YOGA
IM ZENTRUM VON LIESTAL

YOGA-TANKSTELLE

Deine persönliche Tankstelle für Ruhe, Entspannung, geistige und körperliche Flexibilität, gesunden Atem und erfrischende Energie! Mit Ayur-Yoga können wir die Übungen auf Deinen Körper und Deine individuellen Fähigkeiten achtsam, abwechslungsreich und anatomisch korrekt anpassen. Auf der körperlichen Ebene kannst Du Entspannung, Kräftigung, Linderung von Schmerzen, verbesserte Beweglichkeit und ein ganzheitliches Wohlbefinden erlangen. Im Geist kannst Du zur Ruhe kommen, zu Dir finden und Dich mental für den Alltag stärken.

YOGALEKTIONEN

Mittwoch Level I – III

Donnerstag Level I – III

Samstag Workshops open Level

Privatlektionen

20.15 – 21.30

08.00 – 09.15

nach Absprache

nach Absprache

mit Emanuel

mit Emanuel

mit Anouk

mit Emanuel oder Anouk



Emanuel Müller
Ayur-Yoga Lehrer
Dipl. Pflegefachmann HF,
Trainer Aggressions-
management HöFa I,
Karate 2. Dan, Aikido



Anouk Spiess
Ayur-Yoga Lehrerin
Tänzerin & Choreographin
Tanzlehrerin (Ballett, Jazz,
Contemporary)

Anmeldung, Information und Preise auf www.yoga-tankstelle.ch

Yoga-Tankstelle

Seestrasse 12, 4410 Liestal