



Spätsommer

Komm in deine Mitte - mit Yin und Yang

Durch das bewusste Wechseln von Aktivität in die Stille, nimmst du die beiden Pole besser wahr und gelangst mehr und mehr in deine Mitte. Das bewusste Praktizieren unterstützt dich, im Alltag achtsamer und kraftvoller zu werden. Sei auch bereit zu Hause zu üben, beispielsweise eine Yoga- oder Atemübung.

Inhalt einer Lektion

- Ankommen: Atemübung, Fokus setzen
- Im Wechsel Yang und Yin:
 - Yang:** Kraft- und Ausdauerübungen aus Chi Ball Method, Yoga, Rücken-Fitness mit unterstützender Musik
 - Yin:** in Stille ruhen, Atem beobachten, transformierende Fragen
- Cool Down mit fließenden Chi Yoga-Übungen
- Relax mit Chi-Ball Massage und Entspannungsübung

Diese Praxis ist für alle geeignet. Die Übungen können an das persönliche Level angepasst werden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte die Kurs-Teilnahme mit dem Arzt besprechen.

Wann:	Donnerstag, 13.8. / 20.8. / 27.8. / 3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9.2020
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Ort:	mein Raum, Könizstr. 21b, 3008 Bern
Anziehen:	bequeme Kleidung, für Relax etwas Warmes
Kosten:	CHF 175.— (7 Lektionen)

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung. Herzlichen Dank für deine Anmeldung mit beiliegendem Anmeldetalon.

Sandra BOSS CHIKH
+41 (0)79 526 85 42
info@dein-herztanz.ch
www.dein-herztanz.ch

