Mittagskurs: Chi Yoga

60 Minuten für deinen Rücken

Nach der langen Yoga-Pause und vielleicht auch Homeoffice-Zeit gehen wir es sanft an. Fliessende Übungen aus dem Chi Yoga machen unseren Rücken wieder beweglich, entspannt und kräftigen ihn. Wir legen den Fokus auf das bewusste Atmen und wir üben mit unterstützender Musik.

Inhalt der energetisierenden Stunde

- Einstimmung: Atemübung und Fokus setzen
- Übungen aus Chi Yoga und Rücken-Fitness
- Chi Ball-Massage, um (Homeoffice-)Verspannungen zu lösen sowie Schlussentspannung

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	Montag, 11.45 – 12.45 Uhr
Daten	07.06. / 14.06. / 21.06. / 05.07. / 12.07.2021 (Ausfall 28.6.)
Ort	Herzraum, Könizstr. 21b, 3008 Bern
Anziehen	bequeme Kleidung und für Entspannungsteil etwas Warmes.
Teilnehmenden-Zahl	maximal 6
Energie-Ausgleich	CHF 88

Da die Teilnehmendenzahl auf sechs Personen beschränkt ist, danke ich dir herzlich für deine schnelle und verbindliche Anmeldung.

Wenn dies dein erster Kurs bei mir ist, bitte ich um Anmeldung mit beiliegendem Anmeldetalon. Ansonsten ist die Anmeldung via Mail, WhatsApp, Telefon usw. möglich.

Jetzt freue ich mich sehr auf dich und stehe gerne für allfällige Fragen zur Verfügung.

Sandra BOSS CHIKH

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