

Yoga für Einsteiger

Körper, Geist und Seele durch sanftes Yoga in Einklang bringen

Kostenloses Schnupperangebot im Monat Mai an folgenden Terminen.

Montags, 12-13h: 3. Mai, 10. Mai, 17. Mai, 31. Mai

Donnerstags, 17-18h: 6. Mai, 20. Mai, 27. Mai

Das Angebot wird von Alexandra Rother (Yogalehrerin i. A.) geleitet und darf mehrfach genutzt werden. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.



Weitere Informationen

Selbsthilfe Zug

041 728 80 75

selbsthilfe@triangel-zug.ch

Ein kostenloses Angebot der Selbsthilfe Zug in Zusammenarbeit mit Alexandra Rother (angehende Yogalehrerin aus Zug) für alle, die gerne einen Einblick in die Wirkung von Yoga gewinnen möchten.

Der Schwerpunkt der Stunden liegt darin, das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um danach für die Herausforderungen des Alltags gerüstet zu sein. Nur durch ein gut funktionierendes Nervensystem gelingt es uns, dass sich unser Körper selber regulieren kann und Selbstheilungsprozesse angekurbelt werden.

Komme vorbei und schenke dir die Zeit für eine neue Erfahrung!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Mätteli

Ort: Reformiertes Kirchenzentrum Zug, Bundesstrasse 15, Zug
Jugendraum im Untergeschoss

Anmeldung: beim Sekretariat der Triangel Beratung jeweils bis zum Vorabend
041 728 80 75 / selbsthilfe@triangel-zug.ch

Teilnehmerzahl auf 6 Personen beschränkt.

Selbsthilfe Zug

April, 2021