



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie
Ganzheitliche Gesundheitspraxis
Renata Hefti

Kinesiologische Hausapotheke

Kurs für Menschen mit Interesse an der Prävention,
Förderung und Erhaltung der Gesundheit.

Wir entdecken Techniken zur Stärkung des Immunsystems und der Gesundheit, bauen Stress und Beschwerden ab, verbessern die Koordination von Bewegung, Augen und Ohren, erschliessen uns Möglichkeiten im Umgang mit Verletzungen und Schmerzen, mit Schlafproblemen und Schwermut, mit Unausgeglichenheit und Erschöpfung, etc.

Zu diesem Zweck lernen wir die Welt der chinesischen Elemente kennen, die Meridiane und ihre Reflexzonen, sowie Übungen zur Förderung der Konzentration und des Energieflusses und damit zur Steigerung des Wohlbefindens.

Die gelernten Methoden können Sie auf einfache Weise bei sich selber und bei Ihren Angehörigen anwenden.

Der Kurs findet 4 Mal an einem Dienstagmorgen statt, jeweils von 8.30 h bis 11.00 h, am 5., 12., 19. und 26. November 2024.

Im Preis von Fr. 260.— sind praktische Unterlagen inbegriffen.

Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti-Hostettler, lic. phil. I

dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB, dipl. Yogalehrerin YS / EYU

Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44