



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti-Hostettler, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 – 385 42 44 rmhefti@bluewin.ch yoga-atem-kinesiologie.ch
dipl. Yogalehrerin YCH / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB

Yoga Nidrâ / Tiefen-Entspannung mit Cakra-Körperreise

Am **Donnerstag, 5. Dezember 2024**, in der Praxis am Pfäffikersee

Zeit: Eintreffen und Einrichten um **19.00 h**, Beginn um 19.15 h

Wir versetzen den Körper in einen Zustand
Bewusstsein wach bleibt – und begegnen der



tiefer Ruhe und Entspannung, während das
Wirkung der *cakras*.

Mitbringen: Yogamatte*, warme bequeme
möglich ein Zielwort oder einen kurzen,
allem Freude am Entspannen und Neugier auf das, was diese Erfahrung bringen mag.

Kleidung, eine warme Decke, wenn
motivierenden Zielsatz, Fr. 35 und vor

Nicht nur Teilnehmende meiner Yogagruppen, sondern alle Interessierten (die längere Zeit ruhig liegen
können) sind

herzlich willkommen

*Wenn keine weiche Yoga- oder Campingmatte vorhanden ist, kann ich auch eine Gästematte ausleihen.