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

Yin-Yoga und Focusing

Wir bewegen uns sanft,

tasten uns liebevoll an die eigene Befindlichkeit heran,

… an die momentanen Grenzen und Widerstände

… und lassen uns überraschen von der Wirkung der Kombination von Yin-Yoga, Atem und Focusing.

Ist es möglich, über den Zugang zum Körper neue Einsichten über unsere Lebensthemen zu gewinnen?

Entdecken wir es selber!



Naturmandala und Bild: Hans Wagner

Kennenlern-Kurs am Mittwochabend, 2. Dezember 2026,
18.00 h bis 21.30 h, Kursbeitrag Fr. 70

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs ist vom EMR anerkannt.

Genaueres erfahren Sie bei Renata Hefti, 052 385 42 44