



PeWe-Gesundheitstraining

Eva Merki Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate
Tel. 076 400 65 48 www.pewe-gesundheitstraining.ch

loszulassen, sich hingeben und sich selbst gegenüber mitfühlend zu sein

Yin & Restoratives Yoga

Wirkt tief – körperlich, emotional und auf das Nervensystem

Die Lagerungen dieser beiden Yogastile sind mehr als ein ruhiger Yogastil.
Es sind Praxen, die Räume öffnen – im Körper, im Nervensystem und oft auch emotional.
Du wirst dir subtilen Veränderungen in Körper und Geist bewusst, sowohl während der Praxis als auch im täglichen Leben!

Präsent bleiben – auch wenn es innerlich bewegt wird

Tag: Samstag
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr
Kosten: CHF 35 pro Training

Kursort: Bewegungsraum, Dorfswisstr. 14
8165 Schöfflisdorf



Allgemeine Bedingungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bewegungen werden wo nötig, mit meinen, führenden Händen unterstützt.
Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bezahlung: Der Kurs wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen. Die nicht wahrgenommenen Lektionen können nicht zurückerstattet werden.

Anmeldung an: Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf
oder über: <https://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/restoratives-yoga/>

..... Hier abtrennen

Anmeldung: Bewegungstraining **Yin & Restoratives Yoga**

Daten: ☐ 22.08.26 ☐ 26.09.26
☐ 29.08.26 ☐ 03.10.26
☐ 05.09.26 ☐ 10.10.26

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Email: _____ Tel.: _____