

susanne ebner

coachingyogakommunikation

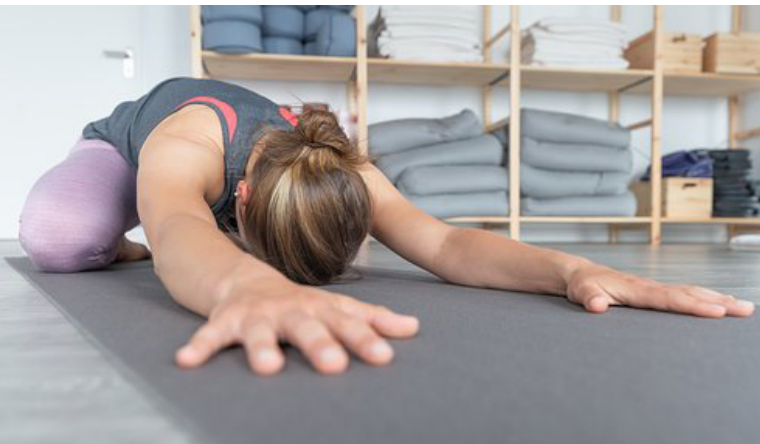
Yogakurse ab April 2019

Yoga mit Faszientraining

Dienstag | 14.15 - 15.30

Yoga für füllige Frauen

Dienstag | 15.45 - 17.00



Yoga in kleiner Gruppe

Beweglichkeit fördern | Balance finden | Kraft aufbauen | Faszien dehnen | Verspannungen lösen | in die Ruhe kommen | entspannen

Du möchtest sanftes Yoga in einem geschützten Raum praktizieren?

Ab 2. April biete ich an 10 Nachmittagen zwei Kurse in persönlicher Atmosphäre an. Es erwarten dich achtsam ausgeführte Körperübungen, statisch oder in einem sanften Flow, begleitet von Atemregulierung. Ruhige und beruhigende Yin Yoga-Haltungen ermöglichen eine tiefe Dehnung und Öffnung der Faszien.

Yoga mit Faszientraining

Dienstag | 14.15 - 15.30

Yoga für füllige Frauen

Dienstag | 15.45 - 17.00

Kosten

CHF 250 ganzer Kurs (10x) | CHF 27 Einzeleintritt | CHF 10 Schnuppern

Kursort

SINERE Raum für Bewegung und Begegnung
Dornacherstrasse 131
4053 Basel

Auskunft und Anmeldung

Susanne Ebner
zertifizierte Yogalehrerin | systemisch-lösungsorientierte Coach

079 263 37 10 | coaching@susanne-ebner.ch | www.susanne-ebner.ch

Probiere aus, wie Yoga wirkt - ich freue mich auf dich!