



## ***Shiatsu & Yoga – Fusion*** (Kleingruppe)

---

30.10.2022

Pranadance Studio, Feldmeilen  
mit Yogini Vivianne Kammermann

10:00 – 16:00

*Lerne es Deine eigene Yogaroutine für Deine körperlichen und seelischen Bedürfnisse zusammenzustellen!*

*Plagen Dich Nacken- oder Rückenschmerzen, schläfst Du schlecht, hast Du wiederkehrende oder akute Schmerzen oder Organprobleme? Stehst Du mitten in den Wechseljahren oder willst Deine Ängste angehen? Fühlst Du Dich unausgeglichen, gestresst oder möchtest mehr darüber erfahren, wie Du Dich selbst und Deine Gesundheit unterstützen kannst?*

*In diesem Kurs bringen wir Dir die Grundlagen von Shiatsu/ TCM und des Meridiansystems näher. Begleitend dazu leiten wir an, wie Du dieses Wissen mit spezifischen Yogaübungen körperlich umsetzen kannst. Am Ende des Kurses kannst Du Dein eigenes Yogaprogramm zusammenstellen, das Dich genau da unterstützt, wo Du es individuell brauchst. Wir werden in Kleingruppen arbeiten, damit wir auf die Herausforderungen der einzelnen Teilnehmer eingehen können.*

Anforderungen/Vorkenntnisse: Keine

Kurskosten: CHF 180.- (Early Bird bis 31.07.22 CHF 140.-)