



## ***Die 5 Elemente mit Yoga und Shiatsu vertiefen***

---

30.08.2022

Ko Lebensschule, Zürich

9:30 – 17:00

*Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Dynamiken, Geschenke und Herausforderungen. Anhand von gezielten Yoga Übungen tauchen wir in diese ein und machen die Wandlungsphasen in unserem Körper erfahrbar. Körperübungen für alle Wandlungsphasen - Entscheidungsfindung: Welche Übungen passt zu mir/meinem Klienten und zu der Situation - Anpassung der Übungen an unsere Grundkonstitution - Ausbalancierung der emotionalen Ausdrucksformen der Wandlungsphasen - Planung der Yogaroutine (Zusammenstellen persönlich unterstützender Übungen) EMR KT Weiterbildungs-Anerkennung*

Anforderungen/Vorkenntnisse: Keine

Kurskosten: CHF 245.- (KO Studenten & SGS Mitglieder 215.-)