

Polarity Yoga

18:45 Kurs

**Montagabend August bis Dezember
2022**

18.45 - 19.45 Uhr

22.Aug./ 5.Sept./ 19.Sept./ 3.Okt./ 24.Okt./

7.Nov./ 21.Nov./ 5.Dez./ 19.Dez.

Kosten: 180.- Fr. (9 Lektionen)



Kursleitung: Gisela Tanner

Kursort: ref. Kirchgemeindehaus,
Lindenplatz 14, Wülfingen
oder per Zoom von 20-21 Uhr

Auskunft und Anmeldung:

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

www.polaritytanner.ch

Polarity Yoga

20 Uhr Kurs

**Montagabend August bis Dezember
2022**

20-21 Uhr

22.Aug./ 5.Sept./ 19.Sept./ 3.Okt./ 24.Okt./

7.Nov./ 21.Nov./ 5.Dez./ 19.Dez.

Kosten: 180.- Fr. (9 Lektionen)



Kursleitung: Gisela Tanner

Kursort: ref. Kirchgemeindehaus,
Lindenplatz 14, Wülfingen
oder per Zoom

Auskunft und Anmeldung:

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

www.polaritytanner.ch

Falls sich die Coronasituation so verändert, dass Yoga nicht live in der Gruppe stattfinden kann, findet Yoga für alle über Zoom statt.

Ich freue mich aufs Yoga mit Dir
Gisela Tanner

Polarity Yoga

Mit einfachen Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, lernen wir unsren Körper kennen. Wir entdecken neue Körperfäume, lösen Spannungen, finden Ruhe und tanken Energie.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Körper ist verschieden, so sind auch die körperlichen Fähigkeiten unterschiedlich. Wir sind achtsam mit unseren Grenzen und geniessen unsere Stärken. Wir lernen mehr und mehr in uns zu wohnen.

Polarity Yoga ist ein sanftes Yoga. Es eignet sich für Männer und Frauen jeden Alters.

Bequeme Kleider anziehen (Umziehraum vor Ort) und ein Tuch als Unterlage mitbringen.

Falls Dein Interesse geweckt ist, Du Fragen
oder besondere Anliegen hast, melde Dich!

Auskunft und Anmeldung:

052 222 74 09 079 505 46 73
mail@polaritytanner.ch
www.polaritytanner.ch