

SPIRIT DAY 19.11.22

Einladung zum Wohlfühltag + Hilfswerktag

Pendulum-yoga.ch / Klangsamkeit.ch/ grueneapfel.ch/ spiritbirds

Moosmatt 25, 8905 Arni

08.30-09.30 Uhr Gentle meets Yin (aktives sanftes Yoga Übungen +Yoga passive Übungen mit Michèle Zoss

09.45-10.30 Uhr Klang+ Gongbad mit Andrej Massaro
Sanfte und faszinierende Klänge werden gespielt. Sie werden nur spüren und geniessen.

10.45-11.50 Uhr Yoga Flow mit life music mit Michèle Zoss & Andrej Massaro
Abwechselnde Asanas fließend und kraftvoll, sowie entspannt und ruhig begleitet mit life Handpan Musik

12.00-13.00 Uhr Vorführung Klangtherapie, Blütenessenzen mit Andrej Massaro
Wie funktioniert eine Klangtherapie und Blütenberatung.
Bringe deine Emotionen in Gleichgewicht.

12.00-13.00 Uhr Körper-Gesundheit-Check (Folgenden Messungen bekommst du: Gewicht/ BMI/ Muskelanteil/ Fett/ Wasserhaushalt/ Energieumsatz mit Erika Baumann

14.00-15.00 Uhr Pilates mit Michèle Zoss
Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.
Eine wunderschöne Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit.

15.15-16.30 Uhr Yin Yoga Regeneration & tiefe Entspannung mit Jeannine Frey
Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Der sanfte Weg zur inneren Mitte.

16.45-17.30 Uhr Yoga Nidra der yogische Schlaf genant mit Jeannine Frey
Hat eine spezielle Übungsstruktur mit systematischen Ablauf, die den Übenden in die Tiefenentspannung führt. Stress, Neg.Gedanken, Schlaflosigkeit wird reduziert.

Spenderbeitrag mindestens für den Tag CHF 30.- Ein Geschenk für dich und andere....

Anmeldungen erforderlich und verbindlich. Teilnehmerzahl begrenzt.

michele@pendulum-yoga.ch Telefon: 079 208 03 56

Wir freuen uns sehr auf Dich !

Michèle, Jeannine, Erika & Andrej

