



Renata Courtin  
Dipl. Wellnessmasseurin/trainerin  
www.handtastisch.ch  
reni@handtastisch.ch  
Handy 078 757 48 22

Y&D

Kristina Boldog  
Dipl. Yogalehrerin/Wellnesstrainerin  
www.yogadance.ch  
K.Boldog@hotmail.com  
Handy 076 527 79 99



# **TAG DER OFFENEN TÜR**

## **SAMSTAG 5.11.22**

### **HINTERSTEIG 3**

#### **Programm:**

- 10 Uhr** **Kundalini Yoga** ist die Königsdisziplin aller Yogastile und zeichnet sich durch dynamische Asanas mit meditativen Elementen aus.
- 10.45 Uhr** **Qi Gong** sind fließende, meditative Bewegungen, um die Gedanken aufzuhellen und die Körperkräfte zu harmonisieren.
- 11.30 Uhr** **Yoga Dance** ist eine Mischung aus fließenden Asanas, freiem Tanz und entspannender Meditation
- 12.30 Uhr** **Yoga Nidra** «Yoga des Schlafes» bewirkt einen Zustand zwischen Schlaf und Meditation durch verbale Anleitung.

**Massagen** bewirken Entspannung, Energie tanken oder einfach die Seele baumeln lassen in harmonischer Ambiente.

**Auf Buchungen am 5.11.22 gibt es 20% Rabatt**

**Getränke und Snacks offeriert.**

**Wir freuen uns auf euren Besuch.**  
**Renata & Kristina**