



Friends, Yoga & Wine

FR, 15. NOVEMBER 2024

Luminarium.

Zum Luftholen. Abschalten.
Die Sinne spüren.

Friends, Yoga & Wine

IM LUMINARIUM MIT DANIELA MOSER

Körperliche und geistige Spannung lösen sich und verborgene Energiereserven werden entdeckt und aktiviert. In meiner «Vinyasa Flow» Stunde geht es um Ausgleich und Gegensätze. Fließende, kräftigende Bewegungen («Flows») und körperliche Anstrengung, kombiniert mit Atemübungen und Meditation widerspiegeln auch meine persönliche Lebensphilosophie «gesunder Geist im gesunden Körper». Der soziale Austausch verbunden mit meiner zweiten Passion – einen guten Tropfen genießen und teilen – inspirieren mich.

Diese Yoga Stunde ist offen für alle Level, etwas Yoga Erfahrung ist aber sicher von Vorteil – ich werde aber unterschiedliche Varianten der Posen zeigen, so dass auch Einsteiger eine gute Möglichkeit haben ins Yoga zu schnuppern.

Freitag, 15. November 2024

Yoga: 18.30-19.30

Apéro: 19.30 bis 22 Uhr

Bitte bringt eure eigene Yogamatte mit und kommt, wenn möglich schon in den Trainingskleidern.

Bei Fragen kannst du dich direkt an Daniela Moser 079 486 13 54 (SMS) wenden.

Teilnahmekosten CHF 40.–

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.



Anmeldung

Melde dich gleich jetzt über unsere Website www.luminarium.ch/yoga an.

Luminarium

Luminarium, Binningerstrasse 92, Allschwil
www.luminarium.ch