



Der Miniworkshop am 1. Samstag im Monat mit Bettina Keller

**zur Vertiefung Deiner Yogapraxis und Stärkung Deines Wohlbefindens
Die Workshops können einzeln oder als Serie gebucht werden.**

**Kursort: im yoga8712.ch in Stäfa
Grundstrasse 10b, 3. Stock
Jeweils 9:30 - 12:00 Uhr**

- 4. Februar - Starke Wurzeln, kraftvolle Aufrichtung | Stehende Stellungen und Gleichgewicht**
- 4. März - Wenn die Welt Kopf steht | Umkehrstellungen**
- 1. April - Frühling im Herzen | Rückbeugen**
- 6. Mai - Finde Dein leuchtendes Zentrum | Twists, Pranayama, Meditation**
- 3. Juni - Strahlende Sommerkraft | Potpourri-Yoga-Morgen**

Möchtest Du Deine Yogapraxis vertiefen und die Benefits davon erfahren? Die monatlichen Miniworkshops sind eine grossartige Möglichkeit, das Wochenende ganzheitlich aktiv und mit einem Lächeln im Herzen zu starten. Jeder Monat ist einem wechselnden Schwerpunktthema gewidmet, eingebettet in eine vollständige Yogapraxis. Etwas Yogaerfahrung von Vorteil.

**Beitrag: 70 CHF oder 5-er Abo für 5 Samstage 297 CHF
Anmeldung : bettina@soma-institut.ch**

