

## Yoga – körpergerecht, zeitgemäss, kulturkonform



© Ludmilla Weber

**Yoga hat sich um den ganzen Globus ausgebreitet. Wohl deshalb, weil es nicht Mode, Methode oder Religion ist, sondern ein gesunder Lebensstil. Lassen Sie Philosophie und Inhalte des Yoga in Ihr persönliches Bewegungstraining und in Ihren Alltag einfließen Sie werden begeistert sein!**

Wir üben Yogaformen und Abläufe nach den aktuellsten anatomischen Erkenntnissen über Faszien, Muskeln, Knochen, Gelenke, Organe. Wir erfahren deren Wirkung und sind so imstande unser persönliches Bewegungstraining um diese Asanas und Yogaflows gezielt zu bereichern. Wir schenken der Atmung als Antrieb und Energiequelle grosse Beachtung.

**Datum** Sonntag, 8. August 2021, 10 – 16 Uhr

**Ort** Start und Ziel in Soglio, Bel Sulet, Via Lüder 10

**Leitung** Weber Ludmilla, M.Sc. Bewegungswissenschaften ETH  
Certified Yoga Master (Indien), Weiterbildung Yoga nach dem Prinzip der Spiraldynamik®

**Kosten** CHF 250, Barzahlung vor Ort, mindestens 2 maximal 4 Teilnehmende

**Mitnehmen** Bequeme Trainingsbekleidung, körperlanges Tuch, Wasserflasche

**Anmeldung** [info@ludmillaweber.ch](mailto:info@ludmillaweber.ch), bis 2 Tage vor Beginn. Ihre Anmeldung wird Ihnen bestätigt. Wünschen Sie lieber einen privaten Kurs zu diesem Thema mit Datum und Ort Ihrer Wahl? Kein Problem, ich freue mich auf Ihre Anfrage, Ludmilla Weber



© Ludmilla Weber