

Yoga und Schnee(schuh)wandern

Nach diesem Tag in traumhaft winterlicher Bergeller Natur gehen Sie geschmeidiger, achtsamer durchs Leben. Wir analysieren und optimieren unseren Gang, damit es uns gut „geht“ – mit oder ohne Schneeschuhe! Zwischendurch verwöhnen wir uns an schönen Plätzchen mit YogafloWS und bewusstem Atmen.



Datum

Sonntag, 19. Dezember 2021 oder 27. Februar 2022, 10 – 16 Uhr

Ort

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

Inhalt

Anwenden anatomischer Grundsätze von Fuss bis Kopf beim Schnee(schuh)wandern, Yoga und Atmen

Leitung

Weber Ludmilla, M.Sc. Bewegungswissenschaften ETH
Certified Yoga Master, Weiterbildung Yoga nach dem Prinzip der Spiraldynamik®

Kosten

CHF 250, Barzahlung vor Ort, maximal 4 Teilnehmende

Anmeldung

info@ludmillaweber.ch,

Mitnehmen

Winterfeste Bekleidung und Schuhe, Lunch aus dem Rucksack. Schneeschuhausrüstung bei genügend Schnee.

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

