

HEART OF YOGA

INNERE BALANCE FINDEN



eagle-motion CHRISTOPH LAUENER

HEART OF YOGA

INNERE BALANCE FINDEN

Mit HEART OF YOGA legen wir das leistungsorientierte Denken ab und richten unsere Konzentration auf das Wesentliche - den Atem. Achtsamkeit erzeugt Klarheit. Aus Klarheit resultiert Stärke & Sanftheit, Gelassenheit & Zentriertheit: Ein Yoga für Menschen, die innere Balance in Beruf und Freizeit wünschen.

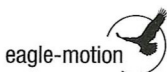
NIDAU
ORT

HEART OF YOGA
DAKINI TANZWERKSTATT

MI 18:45 – 19:50 UHR
EGLIWEG 10 CH-2560 NIDAU

Christoph Lauener hat langjährige Erfahrung als Tänzer, Bewegungspädagoge, Yogalehrer und Bodyworker (Esalen-Massage). Mit HEART OF YOGA unterrichtet er einen authentischen Hatha-Yoga: wertfrei, fließend, natürlich und nicht übertrieben. Der Kurs eignet sich für alle Menschen unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness.

Anfragen
eagle-motion yoga & dance Christoph Lauener
Egliweg 10 CH-2560 Nidau Switzerland
Phone +41 (0) 79 621 53 58 / info@eagle-motion.ch / eagle-motion.ch
Links: heartofyoga.com / dakini-dance.ch



eagle-motion CHRISTOPH LAUENER