

Manuela Sperling

Yoga ist ein Schatz:

Hatha-Yoga wirkt ganzheitlich, denn er schafft die Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist.

- Geboren 1961 in Lutherstadt Wittenberg (Deutschland)
- 1977 Fachschulstudium Krippenpädagogik & 1994 Weiterbildung zur Erzieherin
- 1986 Mitarbeiterin im vorbeugenden Gesundheitsschutz
- 1990 Ausbilderin in Erster Hilfe und Erster Hilfe am Kind
- 1991 Mitarbeiterin im Bereich Aus- & Fortbildung sowie Sozialarbeit im DRK
- 2009 vierjährige Yogalehrausbildung unter Leitung von zwei Ärzten und ihrem Team (BDY/EYU) in Berlin
- seit 2009 als Yogalehrerin tätig im DRK, an Volkshochschulen und in eigenen Kursen
- 2013 Fortbildung Yoga für Kinder und Jugendliche
- 2014 Meditationsweiterbildungen
- 2015 Erzieherin in altersgemischter Kita in der Schweiz
- Jetzt Yogalehrerin im Raum von Rolf Nyfeler in 5412 Gebenstorf, Wiesenstrasse 13

Durch Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), Konzentrations- und Entspannungsübungen fördert Hatha-Yoga:

die eigene Wahrnehmung
baut Druck ab & löst Denkblockaden
fördert die Beweglichkeit des Körpers
die Ruhe im Geist & seine Ausrichtung
die Qualität des Atems & die Achtsamkeit
die Gesundheit & die Widerstandskraft

und führt zu:

mehr Wohlbefinden
mehr Leistungsfähigkeit
mehr Klarheit & Freiheit auf allen Ebenen
mehr Zufriedenheit, Glück & Selbstfindung

Die Kurse finden fortlaufend dienstags von 19.00-20.15 Uhr (75 min) statt.

Preise:

Yoga für Alle 10`er Abo – 250,00 CHF

Für SchülerInnen 10`er Abo – 210,00 CHF

(Jedes Abo ist 3 Monate gültig)

Eine Probestunde kostet 12,00 CHF und ist pro Person nur einmal buchbar.

Anmeldung:

E-Mail: info-yogaraum-schoenenwerd@gmx.ch

Mobil: 076 803 3198