slowyoga.ch
SOPHIE GRAF

YOGA UND RESILIENZ

SAMSTAG, 21. MÄRZ, 9–11.30

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress, Druck und Herausforderungen nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.

- Yoga-Praxis: Asanas zur tiefen Erdung und zur Aktivierung deiner inneren Kraft.
- Atemtechniken (Pranayama): Gezielte Übungen, um dein Nervensystem zu beruhigen und Stress zu regulieren.
- Weisheit der TCM und des Ayurveda: Lerne, Deine "inneren Batterien" (Nieren-Essenz) aufzuladen und die "mentale Flexibilität" (Leber-Energie) zu stärken, um gelassen auf Herausforderungen reagieren zu können.

Investition: CHF 65.–

STEINER SCHULE, "STERNENSAAL"
PLATTENSTRASSE 37
8032 ZÜRICH

Schweizer Yogaverband
Mitglied