



Yogakurse

in Kleingruppen max. 6 TeilnehmerInnen

Vinyasa Flow Yoga

Im Vinyasa Flow wird fließend von einer zur anderen Yogastellung gewechselt. Kraftvolle energetisierende Yogafolgen wechseln spielerisch ab mit weich fließenden und ruhenden Positionen. Regelmässiges Üben führt zu einem positiv veränderten Körperbewusstsein, es erhöht Flexibilität, Balance und die Fähigkeit sich zu entspannen, schult Aufmerksamkeit, Konzentration und Gelassenheit. Yoga fördert den wachen Geist und stärkt den ganzen Körper.

Leitung:

Diana Dietiker, dipl. Physiotherapeutin+Yogalehrerin

Kursort:

Turnhalle Physiotherapie Obach
Obachstr 23, Solothurn, 1. Stock

Kurszeiten:

Dienstag 07.00 bis 08.00 Uhr
Mittwoch 12.30 bis 13.30 Uhr
Mittwoch 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursdaten / Preise:

Kursstart ab 5 TeilnehmerInnen
Preis: 10 Lektionen (60 Min.) CHF 250.-

Anmeldungen sind ab sofort per Telefon oder Mail in der Physiotherapie Solothurn (Praxis Brühl oder Obach) möglich