

Chi Yoga sanft & kräftigend

1. Quartal 2012

Wann: Mittwoch, 10:15 – 11:15
11. Januar – 11. April (ohne 2. 2. und 29.2.)

Wo: Kurslokal wellnES, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster
3 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Uster, 15 min von ZH HB mit S5 und S15



In dieser Lektion werden sanfte Yoga-Elemente und Chi Ball kombiniert. Die Chi Ball Übungen sind weich, dynamisch fließend, verbessern die Kondition und lösen sehr effizient Schulter- und Nackenverspannungen. Im Yoga-Teil liegt der Schwerpunkt auf sanfter Kräftigung, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Der Abschluss der Lektion bildet eine schöne Entspannung.

Alle Übungen eignen sich auch für Personen, welche ihrem Rücken besonders acht geben müssen oder

unter Nackenverspannungen leiden.

Da immer verschiedene Schwierigkeitsvarianten gezeigt werden, fühlen sich auch ältere Personen in dieser Lektion wohl.



Leitung: Esther Seitz, Wellness-Trainierin,
Chi Ball Trainerin, Power Yoga Instruktoren

Kosten: 12 Lektionen, Fr. 240. -

Anmeldung: Esther Seitz,
Mobile: 076 502 33 27
es@welln-es.ch