



KNEIPP AKTIV CLUB

Langenegg

# Yoga

in Langenegg

## Meridianübungen für Alle

Bei diesen Einheiten legen wir den Fokus auf die Harmonisierung der Meridiane aus der traditionellen Medizin. Wir dehnen und aktivieren unsere Energiebahnen im Körper durch achtsame und bewusste Körperübungen. Mit geführten Atemtechniken und einer Schlussmeditation bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang und stärken damit unsere gesamten Körpersysteme.

**Termin:** Ab Dienstag 13.10. 2020 jeweils 19.00 bis 20.15 Uhr im Dorfsaal Langenegg (6EH).

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, festes Sitzkissen.

**Kosten:** € 60,- für Kneippmitglieder/€ 72,- für Nichtmitglieder.

**Anmeldung** bei der Kursleiterin **Elisabeth Steurer** unter **0664/1393093** (gerne auch per Whats App oder SMS).

Bitte beachten sie die erforderlichen Coronamassnahmen vor Ort.