



Erfahre in diesem Workshop mehr über das ganzheitliche Wissen des Hatha Yoga und spüre deinen Körper mit neuem Bewusstsein.

## ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, BANDHA

Eine Immersion



Die Verbindung von Körperstellungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama), energielenkenden Hand- und Körperhaltungen (Mudras) und die Konzentration von Energie an bestimmten Punkten (Bandhas) schaffen die ideale Balance zwischen Körper und Geist.



**Workshop am 06.04.2019**

14:00 - 17:00 Uhr

Unter der Leitung von: Katja Wiwie, zertifizierte Yoga Lehrerin und Ina Berghoff, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin Feldenkrais

im Bewegungs-Raum

Ottikerstrasse 40, 8006 Zürich

Anmeldung unter: [ina.berghoff@bewegungs-raum.ch](mailto:ina.berghoff@bewegungs-raum.ch)  
Mobil 078 806 12 42

Kosten 95.- CHF