

# *Polarity Yoga*

18.45 Uhr

**Montagabend August bis Dezember  
2023**

18.45-19.45 Uhr

28.Aug./ 11.Sept./ 25.Sept./ 23.Okt./ 6.Nov./  
20.Nov./ 4.Dez./ 18.Dez.

Kosten: 160.- Fr. (8 Lektionen)



Kursleitung: Gisela Tanner

Kursort: ref. Kirchgemeindehaus,  
Lindenplatz 14, Wülflingen  
oder per Zoom

## **Auskunft und Anmeldung**

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

[www.polaritytanner.ch](http://www.polaritytanner.ch)

# *Polarity Yoga*

Mit einfachen Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, lernen wir unsern Körper kennen. Wir entdecken neue Körperräume, lösen Spannungen, finden Ruhe und tanken Energie.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Körper ist verschieden, so sind auch die körperlichen Fähigkeiten unterschiedlich. Wir sind achtsam mit unseren Grenzen und geniessen unsere Stärken. Wir lernen mehr und mehr in uns zu wohnen.

Polarity Yoga ist ein sanftes Yoga. Es eignet sich für Männer und Frauen jeden Alters.

Bequeme Kleider anziehen (Umziehraum vor Ort) und ein Tuch als Unterlage mitbringen.

Falls Dein Interesse geweckt ist, Du Fragen oder besondere Anliegen hast, melde Dich!

## **Auskunft und Anmeldung**

079 505 46 73

mail@polaritytanner.ch

[www.polaritytanner.ch](http://www.polaritytanner.ch)