



Kursplan ab März 2023

Frei wählbar mit dem movingpeople-Abo = QualiCert-zertifiziert & Krankenkassenanerkannt

Angebote unserer externen Kursleiterinnen

Montag	9.00 - 10.00	Yoga	Alle	Jasmin
	17.15 - 18.15	After-Work-Yoga	Alle	Corinne
	18.30 - 19.30	deepWORK®	Alle	Nicole
	19.45 - 20.45	Yoga	Mittleres Level	Corinne
Dienstag	12.00 - 13.00	Lunch-Yoga	Alle	Brigitte / Jasmin
	18.30 - 19.30	Bodyforming	Alle	Nicole
	19.45 - 20.45	Yoga für den Rücken	Alle	Brigitte
Mittwoch	13.30 - 21.00	Streetjazz & HipHop	Kids & Teens, abends Erwachsene	Claudia
Donnerstag	9.00 - 10.00	BodyArt®	Alle	Eveline
	15.15 - 16.15	Angepasstes Yoga	Bei körperlicher	Brigitte
	16.30 - 17.30	Angepasstes Yoga	Einschränkung	Brigitte
	18.30 - 19.30	Yoga für den Rücken	Alle	Jasmin
	19.45 - 21.15	YinYoga (1 x im Monat, vgl. Webseite)	Alle	Corinne
Freitag	6.30 - 7.30	Hatha Yoga	Alle	Corinne
	9.00 - 10.00	Yoga	Alle	Brigitte
	17.45 - 18.45	Yoga für den Rücken	Alle	Brigitte / Jasmin
	19.00 - 20.15	YinYoga & Meditation* (*Sommerpause 01.03. - 30.09.23)	Alle	Brigitte / Jasmin
Samstag	9.00 - 10.00	Yoga	Alle	Team

Diverse Workshops & Special-Events (Details dazu siehe Webseite)

movingpeople yoga | tanz | bewegung - Bahnhofstrasse 11 - 8360 Eschlikon - 079 617 71 22 - www.movingpeople.ch

Entspannt, gelöst & energievoll mit Yoga-Therapie

Du legst dich bekleidet auf die Therapie-Liege und wirst zum ruhigen Atmen & Entspannen angeleitet.

Bei akuten Verspannungen & Schmerzen werden diese mit Hilfe der NMT Nadi-Muskeltherapie zuerst gelöst, so dass die darauf folgenden Übungen - individuell auf dich angepasst - optimal wirken.

D.h. je nach deinem Anliegen werden bestimmte Muskelpunkte mit sanftem, dann etwas intensiverem Finger- bzw. Daumendruck stimuliert. **Dadurch fliesst die Energie freier durch deinen Körper & Schmerzen lassen nach.**

Viele Menschen fühlen sich bereits nach einer Yoga-Therapie-Behandlung entspannt, berührt, wohligh & richtig gut wie z.B. nach einer Massage oder Osteopathiebehandlung.

Yoga-Therapie lässt sich sehr gut mit der Schulmedizin und den unterschiedlichsten Naturheilverfahren kombinieren. Viele Krankenkassen anerkennen unsere QualiCert- und EMR-Zertifizierung!

Yoga Erfahrung brauchst du keine. Voraussetzung ist die Offenheit, körperlichen Beschwerden unter Einbezug von Geist & Seele auf den Grund gehen zu wollen.

Wir freuen uns auf dich!



Jasmin Dinkwa
079 617 71 22



Brigitte Schildknecht
077 421 61 34



Diana Tagliaferro
079 654 42 92

Mit Yoga-Therapie
deine Spannungen lösen in
Hüfte, Rücken, Nacken,
Schulter, Kiefer, Knie
&
bei psychischen Beschwerden wie:
emotionales Stressempfinden,
Erschöpfung,
Schlafstörung
usw.