



Kraftvoll und entspannt trotz Homeoffice, Homeschooling usw.

Iyengar Yoga Kurse online



Auf Anfrage für Gruppen oder einzeln möglich

Zahlreiche Studien bestätigen die positive Wirkung der regelmässigen Übungspraxis auf Körper und Geist. Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, dass du dein Immunsystem stärkst, damit du widerstandskräftig bist und bleibst. Iyengar Yoga online ist geeignet, wenn du dich zu Hause im Wohnzimmer kräftigen, bewegen, dehnen und entspannen möchtest. Durch meine konkreten Anleitungen und Korrekturen kannst du dich voll und ganz auf Ausführung der Asanas konzentrieren.

Was brauchst du?

- Yogamatte, bequeme Kleidung (kurze Hosen, T-Shirt),
- Laptop mit Kamera oder Smartphone (mit zoom App),
 - o Link zu online Session wird 15 min vor der Lektion gestellt

Informationen bei Susanne, zertifizierte Iyengar Yogalehrerin

E-Mail: info@susannekienberger.ch

Telefon: +41 79 727 89 78

Homepage: www.susannekienberger.ch



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

info@susannekienberger.ch