



NEU - NEW
im Oerlikerhus

∞ DIE DYNAMISCHE ACHT ∞

Faszienyoga + die mobilisierenden
Übungen der „Dynamischen Acht“[®]

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich – für Männer und Frauen – keine Altersbeschränkung

- Yogaähnliche Bewegungsübungen für die Faszien
- Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht
- Faszienrollen
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Meditationen
- Die mobilisierenden Übungen der kraftvollen Acht nach Stefanie Seiler

**8-tung, dieser Kurs kann dein Leben verändern –
du wirst beweglicher, motivierter und powervoller**

∞ SEI DABEI ∞

ab 18. September – jeweils Freitags von 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr

im Yoga Oerlikon, Oerlikerhus, 6. OG, Thurgauerstr. 72, 8050 Zürich

mitzubringen: bequeme Kleidung – falls vorhanden, eigene Yogamatte – ein grosses Handtuch – KURSKOSTEN: Fr. 25.00 / Stunde

Kursleitung: Stefanie Seiler / SaSté Atelier und Praxis

∞ Faszienyogatrainerin ∞ Schmerzcoach nach L & B ∞ Bewegungscoach ∞ Body-Brain-Activity-Trainerin ∞

Anmeldungen erbeten unter: st_seiler@hotmail.com

Mehr Infos zum Kurs und den Übungen: stefanie-seiler.ch

