

Herbstkurs ab 22. Oktober

«BUTEYKO YOGA»

**Sanfte Yogapraxis mit der spezifischen Atemmethode
nach Dr. Buteyko**



Der Lungenarzt Dr. Konstantin Buteyko (1923 - 2003) erforschte eine einfache Atemmethode, welche zu einer natürlichen, funktionalen Atmung führt, die Gesundheit fördert, den Geist entspannt und beruhigt – es sind dieselben Ziele, die auch die Yogapraxis hat. So verbinden sich zwei überaus wohltuende Methoden.

«ButeykoYoga» richtet sich an alle, die eine gezielte, sanfte Übungspraxis für Atem und Körper suchen, ob mit oder ohne Yogakenntnisse.

Dienstag, 19:30 – 20:30

9 Lektionen à 60 Min

Kosten: Fr. 225.00

Verpasste Lektionen können in allen anderen Kursen vor- oder nachgeholt werden.

Ort: «Yoga am See», Hauptstrasse 175, 8272 Ermatingen

Reservierte Yoga-Parkplätze • 6 Gehminuten vom Bahnhof entfernt

Infos und Anmeldung: Ruth Blattner, T 071 664 20 90 kontakt@yogaamsee.ch