

Yoga
Klangmassage
Access Bars Consciousness®
Kinesiologie
Reiki



Heike Leuchter

0650 860 87 64 heikeleuchter.at heikeleuchter@gmail.com

Achtsames Yoga

Yoga verleiht uns Menschen mehr Energie und fördert die Gesundheit. Es ist eine ganzheitliche Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körper- und Atemübungen (Asanas) bringen den Geist und unsere Nerven zur Ruhe, lassen unseren Atem tiefer fließen und verbessern unseren Kreislauf und den Stoffwechsel. Wir lernen, Spannungen und Stress loszulassen.

mittwochs

Zeit: 9.00 - 10.20 Uhr oder 19.00 - 20.20 Uhr
Ort: Kapfstrasse 16, 6805 Gisingen
Energieausgleich: Euro 187 /18 Vormittage oder Abende
Termine: 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3.,
20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4., 8.5., 15.5.,
22.5., 29.5., 5.6.2019

donnerstags

Zeit: 19.00 - 20.20 Uhr
Ort: Kapfstrasse 16, 6805 Gisingen
Energieausgleich: Euro 187 /18 Abende
Termine: 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3.,
28.3., 4.4., 11.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5.,
23.5., 6.6., 13.6. 2019

Bitte eine Yoga-
oder Gymnastikmatte
und evtl. eine Decke mit-
bringen, bequeme Kleidung