



Yoga mit Laura

Mein Yoga Unterricht ist von verschiedenen Traditionen inspiriert und enthält: Körperübungen (asanas), Faszien release, Pranajama, Mantra und Meditation.

Yoga / Kostenlose Probelektionen (ab 2 Personen)

Montag	19.15 - 20.30	75'	8. Sept. & 20. Okt.	Reformierte Kirche, Therwilerstrasse 44, Oberwil
Mittwoch	07.15 - 08.15	60'	17. Sept. & 5. Nov.	Reformierte Kirche, Therwilerstrasse 44, Oberwil
Mittwoch	09.45 - 10.45	60'	24. Sept. & 22. Okt.	Reformierte Kirche, Therwilerstrasse 44, Oberwil

Anmeldung: 079 457 89 11 / wellbalance@gmx.ch Laura Reumer

Workshop

Dance Yoga Mo. 27. Oktober von 19.15 bis 21.15 Uhr / 2 Std. CHF 40.--

Dance Yoga verbindet unterschiedliche Elemente von Tanz und Yoga auf sehr kreative Weise miteinander. Sowohl die angeleiteten Schritte als auch der freie Tanz helfen dabei, in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Adresse: Reformierte Kirche, Therwilerstrasse 44, Oberwil

Anmeldung spätestens bis 20. Oktober: 079 457 89 11 / wellbalance@gmx.ch

Laura Reumer

Als diplomierte Pilates Trainerin und Yogatherapeutin, habe ich zusätzlich viele Jahre Erfahrung in Körperarbeit, welche von verschiedenen Weiterbildungen geprägt ist: Beckenboden, Touch for Health, Chair Massage, Qi Yoga, Dorn-Therapie, Reiki, CQM, Aroma Touch, Myofaszial Release.



"What lies before us and what lies beyond us is tiny compared to what lies within us"

---Ralph Waldo Emerson---