SOMATIC YOGA

CONTEMPLATIVE YOGA FLOW
13. MÄRZ 2027 - 14.00 - 17.00 UHR

IM TOURINGHAUS SOLOTHURN



Kursleitung Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz

Kurskosten SFR 60.- - 80.- nach Selbsteinschätzung!

Information Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch

Kursort **Yoga Solothurn - Touring-Haus, Bielstrasse 109, 4500 Solothurn**

Contemplative Yoga Flow ist eine Methode, welche langsame Bewegungen und Meditation zusammen bringt. Die Matten sind im Kreis angeordnet, damit ein übendes und bezeugendes Feld entsteht. Der Flow beginnt mit einer Meditation in Stille. Darauf folgt eine kurze Phase der persönlichen Achtsamkeitspraxis. Dann beginnt die Phase des angeleiteten Yogaflows, der ca 2 Stunden dauert. Der Flow wird mit einem längeren Nachspüren in Stille abgeschlossen.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Kostenlose Parkplätze sind hinter dem Haus vorhanden, mit ÖV erreichbar mit Bus Nr. 2 + 3 ab Bahnhof - Haltestelle Touring Solothurn

