Laufbahn

- Yogalehrerin mit Diplomabschluss
- Yin Yoga
- Yoga Therapie
- Meditation
- Atmung
- Faszien Trainerin
- Faszien und Yoga
- Yoga Nidra
- Lebenscoach
- Seit über 40 Jahren Yogapraxis

Kontakt

Barbara Feuz

Yoga Atempause Basel
Barbara Feuz

Telefon
079 822 46 39

E-Mail
info@atempause-yoga.ch

Website
www.atempause-yoga.ch

Postadresse
Yoga Atempause
Mülhauserstrasse 135
4056 Basel

Yoga

Atempause
Basel

Hatha Yoga
Faszien Yoga
Yin Yoga

Ich lege grossen Wert darauf, Dich körperlich, geistig und seelisch da abzuholen wo Du gerade stehst.

Jede Übung die wir angehen ist sorgfältig darauf abgestimmt, dass Du von Anfang an mitmachen und Dich bewegt und entspannt zurücklehnen kannst.

Wir praktizieren Hatha Yoga und Yin Yoga, eine Art des Yoga, die Dich in Spannung und Kraft und in Entspannung und Ruhe bringt. Dein Bindegewebe, Deine Faszien lassen sich dehnen und entlastet so Deinen Körper. Bis ins hohe Alter bist Du flexibel und schmerzfrei. Deine Atmung lernst Du so zu lenken, dass Du auch im Alltag Mittel und Wege findest schnell und zuverlässig Deine innere Ruhe zu finden.

Ort und Zeit

St. Johanns-Ring 133, 4056

Montag

Hatha Yoga Ü 60 ..... 10.00 - 11.30 Uhr
Hatha Yoga ..... 17.30 - 19.00 Uhr
Yin Yoga ..... 19.15 - 20.45 Uhr

Mittwoch

Hatha Yoga ..... 17.30 - 19.00 Uhr
Hatha Yoga ..... 19.15 - 20.45 Uhr

Donnerstag

Hatha Yoga Ü 60 ..... 10.00 - 11.30 Uhr
Hatha Yoga mit Yin Yoga ..... 17.30 - 19.00 Uhr

Es finden regelmässig **Workshops** und Yoga über **Zoom** statt. Informiere Dich auf meiner Webseite:
www.atempause-yoga.ch

Preise

Preise 1.5 Stunden

Quartalspreis (3Monate) 297.–
Pro Lektion 32.–
Einzelstunden Yoga 120.–
Lösungsorientiertes Coaching 120.–