



YOGA

im Yogaraum Caruso

Burg 40, Murten

Dienstag 19⁰⁰–20¹⁵ Uhr



Du machst zum ersten Mal Yoga oder bist bereits fortgeschritten, bist sportlich oder unsportlich, alt oder jung, beweglich oder unbeweglich –

DU BIST WILLKOMMEN

Vor rund 20 Jahren durfte ich erste Erfahrungen mit Iyengar Yoga sammeln, einem sehr präzisen und körperlich fordernden Stil. Danach habe ich zu einem eher fließenden Vinyasa Yoga gefunden, wo die Bewegungen vom Atem geführt werden. Verschiedene Yoga-Lehrer und deren Stile haben mich geprägt. In Workshops und Ausbildungen lasse ich mich regelmässig erneut inspirieren.

We teach who we are. Dieses Motto aus meiner Ausbildung erfährst du im Kurs. Ruhig und motivierend hole ich dich dort ab, wo du im Augenblick stehst, gebe dir Sicherheit und vermittele dir Vertrauen, so zu sein, wie du bist, um dich zu dem Punkt zu bringen, wo du über dich selber staunen wirst, was mit Rücksicht und Liebe zu dir selbst alles möglich ist. Der eigene individuelle Körper soll immer im Fokus stehen, denn: **Unser Körper ist unser wichtigster Yogalehrer!**



Dunja Gasser 079 395 96 08

Einstieg jederzeit möglich,
Schnupperlektion gratis

Preis: CHF 23.- / 10er Abo CHF 190.-