

# Vom 29. April bis 26. Juni 2019 in Klosters-Dorf

# Y

**Montag 18:15 – 19:30** Yoga für den Rücken (Sibyl)

Speziell ausgerichtet für Menschen mit Problemen im Rücken- Schulter- und Nackenbereich

**Montag 19:45 – 21:00** Yoga Mixed (Sibyl)

Geeignet sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für erfahrene Yogis.

**Dienstag 18:15 – 19:30** Yoga Mixed/Intensiv (Sibyl)

Mixed Stunde mit fordernden Varianten

**Dienstag 19:45 – 21:00** Yin Yoga (Sibyl)

Langes Halten von Positionen zum Lösen der Faszien und Blockaden im Organ-Meridian-System

**Mittwoch 19:00 – 20:15** Yoga für den Rücken (Julia)

Bewusstes Aus- und Aufrichten in Körper und Geist, verbunden mit Yoga Nidra

# O

# G

**Kurskosten** 8/9 Lektionen à 75 Min. kosten 175.- / 200.-

**Anmeldung** sibyl@faluna.ch 079 744 19 77 (Whatsapp/Telefon)

**Einzellektionen** 27.-/Lektion (Anmeldung erforderlich)

**Kursort:**

Yogaru:m, Klosters

Landstr. 17

Klosters-Dorf



Im Yogaru:m Klosters ist alles  
Material Inbegriffen

[www.yogaklosters.ch](http://www.yogaklosters.ch)

# A



**Sibyl Brugger**  
Dipl. Yoga- und Yin Yoga  
Lehrerin,  
Dipl. Yogatherapeutin



**Julia Jencova**  
Dipl. Yoga- und Yoga  
Nidra Lehrerin