



chi balance

Für ganzheitliche Entwicklung!

GANZHEITLICHES YOGA MIT CHI BALANCE

Yoga tut gut, macht Spass und fördert die Gesundheit. Es gilt als eines der besten "Mittel" zur Stressbewältigung. Geistige und körperliche Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen.

Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem stärkt sich.

***«Yoga hilft offen und frei zu werden – für das,
was uns das Leben schenken möchte.»***

Kein anderer Sport wirkt so entspannend und gleichzeitig nährend wie Yoga, denn diese Sportart trainiert und vereint gleichzeitig Körper, Geist und Seele. Der integrale Yoga schliesst alle Yoga-Wege in die tägliche spirituelle Praxis mit ein, um eine ganzheitliche Entwicklung auf allen Ebenen zu ermöglichen. Yoga ist nichts vom Leben Getrenntes –

Yoga ist das Leben.

Yoga-Stundenplan



chi balance

Montags, 08:30 – 09:45 Uhr

POWERFUL MORNING KICK

Morgendlicher Energie-Boost! Körper und Geist werden dank dieser Yoga-Praxis nicht nur wach, sondern auch gestärkt und stabilisiert. Starte voller Power und mit klarem Fokus in deinen Tag.

Dienstags, 18:15 – 19:30 Uhr

STRONG VINYASA FLOW

Lass' es fließen! Durch das Zusammenspiel von Leichtigkeit und Stärke fühlst du dich nach dieser dynamischen Yoga-Lektion energetisch ausgeglichen und körperlich gestärkt.

Mittwochs, 08:30 – 09:45 Uhr

POWERCHI MORNING FLOW

Erholen, Loslassen & Auftanken – Diese Klasse bietet eine Mischung aus Meditation und bewusstem Loslassen. Mit neuer Energie gleitest du achtsam in den bevorstehenden Tag.

Standort: Mööslimatten 7a, 6218 Ettiswil
Zielgruppe: Frauen und Männer | alle Levels
Preise: Erste Schnupperlektion kostenlos |
Einzellektion: CHF 30.- | 10er Abo: CHF 270.-



Für ganzheitliche Entwicklung!