



Denise Bartholdi

„Die Ruhe ist die Bewegung in sich selbst“
– LAOTSE –

Yogalektion „Yin Yang“ à 90 Minuten für Anfänger und Fortgeschrittene

Yin und Yang sind die beiden Grundpolaritäten, die unserem Leben zugrunde liegen. In dieser Yogasequenz führen wir diese beiden entgegengesetzten Pole zusammen.

- Im Yang üben wir Yoga in einem Dynamischen Fluss
- Im Yin üben wir Yoga, das tief nach innen wirkt

Lektionen in kleinen Gruppen oder Einzellektionen gerne auf Anfrage
CHF 35.-

Für weitere Informationen

www.denisebartholdi.ch

denise.bartholdi@bluewin.ch

Die Natur unseres Geistes ist unruhig und gleicht in seinem Wesen einem kleinen Kind, das entdecken, aufnehmen und gefördert werden möchte.

Im wörtlichen Sinn bedeutet Yoga anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschnüren.

Yoga ist eine Möglichkeit, seinen Geist zu beruhigen, ihn zu sammeln. In Verbindung mit Körper und Atmung erden wir uns.

Das wichtigste Ziel in meinen Yogalektionen ist das zur Ruhe kommen, welche zur Stille in uns führen kann.

Wir befinden uns nicht in einem Leistungsraum und nutzen diese Zeit, um bei und in uns anzukommen. Lassen los, was wir meinen zu wollen oder zu müssen.

Der schönste Nutzen nach einer Yogalektion ist es, in sich getragen zu sein. Wenn ich bewusst im Hier bin, erkenne ich und kann in Achtsamkeit durch den Tag gehen.

Auf diese Reise mit dir freue ich mich,
Denise Bartholdi

diplomierte Yogalehrerin YCH (Berufsverband Yoga Schweiz) und
EYU (Europäische Yoga Union)

Weiterbildungen

2017 - Yin Yoga bei Barbara Burkhardt, YCH/EYU

2019 – Yoga und Depression bei Anna Trökes, BDY/EYU

2019 – Yoga und Ayurveda bei Therese Matiegka, YCH/EYU



Denise Bartholdi

