



BOMISO – für Kraft, Beweglichkeit & Entspannung

Die ersten 60 Minuten der Lektion bestehen aus Pilates und Yoga Übungen. Sie führen zu mehr Kraft, Stabilität und zu einer ergonomischen Körperhaltung. Auf den aktiven Teil folgt die Yin Yogapraxis. Dehnübungen, werden zwischen 3 bis 5 Minuten, meist im Liegen oder Sitzen eingenommen. Durch Yin Yoga wird sanfter Zug auf das Bindegewebe ausgeübt. Dies verbessert unsere Beweglichkeit, stärkt die Bänder, beugt Verkürzungen im Gewebe vor und kann Verklebungen in den Faszien lösen. Die passiv gehaltenen Asanas wirken positiv auf bestimmte Meridiane und Organe und regen den Energiefluss im gesamten Körper an. Wir üben uns im Loslassen und Annehmen ohne zu bewerten und lassen unseren Geist ruhen.

Preise: CHF inkl. MwSt. *12 Monate gültig	Einzellektion	90 Minuten	42.-
	10er Abo*	10x 90 Minuten	390.-
Wann:	Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr	
	Freitag	09:00 – 10:30 Uhr	
Ort:	CAREFIT Hallenbad, Kursraum im 2. OG		
Leitung:	Marietta Füllemann		

