

Vata



Pitta

Kapha

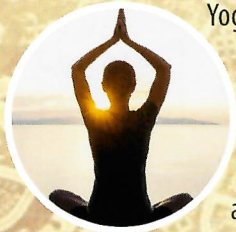
# Nach der Lehre der drei Grundkräften **LIFESTYLE**

**YOGA, PRANAYAMA, ACCESS BARS – für Körper, Geist und Sinne**

**Mittwochs von 18.30–19.45 Uhr im Begegnungszentrum Reburg Altstätten**

**Auskunft Tel. 079 346 02 03 oder [info@baumgartner-lifecoach.ch](mailto:info@baumgartner-lifecoach.ch), CHF 20.– /Lektion**

## **YOGA (Balance) – für Leichtigkeit und Stabilität**



Yoga mit Ayurveda-Therapie erfrischt und regeneriert Sinne, Geist und Körper – die Voraussetzung für ganzheitliche und emotionale Gesundheit und Fitness. Bau Dir mit uns gemeinsam (D)ein Fundament auf und spüre die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf Dein gesamtes Wohlbefinden.

## **PRANAYAMA (Gleichgewicht) – spüre die Kraft des Atems**



Unser Atem spielt eine entscheidende Rolle im Gesamtsystem des Menschen. Wie wir atmen, wirkt auf unseren Körper und auf unsere Psyche. Übe mit uns Pranayama und lerne die wichtigsten Übungen kennen – unter Anleitung einer erfahrenen dipl. Ayurveda-Therapeutin, Panchakarma-Expertin und Kräuterspezialistin.

## **ACCESS BARS (Harmonie) – Entspannung auf K(n)opfdruck**



Du sehnst Dich nach mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit und möchtest nachhaltig mehr Freude, Leichtigkeit und Spass im Alltag? Access Bars® – die neuste Technik mit dem Körper und Geist zu arbeiten, um Angst, Stress, Anspannung und das Gedankenkarussell zu bremsen und nachhaltig zu lösen.