

# Y

Vom 19. August 2019 bis 19. Januar 2020 in Klosters-Dorf

**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**

Ganzes Semester: 18 Lektionen (75 Min) kosten 400.-  
oder pro Quartal: 9 Lektionen (75 min) kosten 200.-

**Anmeldung**

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

**Einzellektionen**

25.-/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