



## Basic Yoga Dance Flow



Die 5 Elemente im Yoga  
Stabilität / Erdung / Selbstbewusst im Körper sein  
Tanz der Chakras / Aktivierung der Hormone  
Flow Dance  
Die Alchemie von Yoga und Tanz.  
Mantra in Bewegung  
Stille

**Workshop Termine:** Samstag 10. April 2021  
Samstag 24. April 2021

**Kurszeit:** 10.00 bis 16.30 Uhr

**Kursgeld** CHF 150.—pro Workshop / inkl. Notizen  
(Gruppe max 7 Teilnehmerinnen)

**Kursort:** Yogastudio Joy of Prana / Unterer Zielweg 117 / 4143 Dornach

Open level

**Das zum Zeitpunkt erforderliche Schutzkonzept wird eingehalten**  
Die Yoga Flows werden der persönlichen Konstitution angepasst.



## Joy of Prana /Arlesheim

---

Leitung **Mona Grigolo**

Yogalehrerin / Tanzpädagogin / Therapeutin / Astrologin

Weitere Info / Termine [www.yoga-und-tanz.ch](http://www.yoga-und-tanz.ch)

Hast du Fragen möchtest Du dich anmelden ? 076 371 11 42 oder  
monagrigolo@bluewin.ch

