

RUNDUM WOHLFÜHLEN

ART FURRER'S WOHLFÜHLOASE



Angebot von Anne Ott WINTER 2018/19

Auf Anfrage

YOGA

Gruppenunterricht ab 3 Teilnehmern

Termin auf Anfrage

75 Min. → CHF 20

Privatstunde

bei individuellen Bedürfnissen u/o Beschwerden

60/75/90 Min.

Kosten: 60 Min. = CHF 130 / 75 Min. = CHF 165 / 90 Min. = CHF 195 / 120 Min. = CHF 260

Reservation unter 027 928 45 45 oder 027 928 44 88



KÖRPER, ATEM UND GEIST
ZU ENTSPANNEN,
WECKT UNSERE LEBENSFREUDE



Anne Ott

Persönliche Beratung unter +41 (0)76 296 82 84 oder +41 (0)27 927 13 29

Anne Ott schätzt mit ihrer Familie seit über 5 Jahren das naturverbundene Leben in den Walliser Alpen.

- Als **Yogalehrerin** gibt sie ihre Erfahrungen im **Gruppenunterricht** weiter, wo die Teilnehmer erleben können, wie gut es sich anfühlt, wenn Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und Atmung - achtsam vom Geist begleitet - in Einklang gebracht werden.

- **Yoga Privatstunden** können direkter an momentane Bedürfnisse oder Beschwerden angepasst werden. Denkbar wäre z.B. die Erstellung eines individuellen Übungsprogramms zu Beginn Ihres Aufenthalts, welches Sie dann eigenständig und zeitunabhängig üben können.

