



*movamea*

## Yoga & Spiraldynamik® in Iberg



Die Kombination von Yoga und Spiraldynamik® ermöglicht ein tieferes Eintauchen und Verstehen von sich selbst und dem eigenen Körper.

Spiraldynamik® ist eine Gebrauchsanweisung für den anatomisch sinnvollen Einsatz des eigenen Körpers.

Meine Yoga-Stunden sind sorgfältig aufgebaut. Kraftvoll und entspannend zugleich. Mit verschiedenen Varianten wird den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden Rechnung getragen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich - melde Dich gerne für eine unverbindliche Probelektion bei mir.

**[www.movamea.ch](http://www.movamea.ch) / Melina Moser / T. 079 914 24 94**