



## Ready for Yoga?

In Kleingruppen üben wir gemeinsam,  
individuell und stimmig,  
und lassen uns inspirieren von Yoga

Jetzt stehe ich gerade für mein Leben  
atme tief ein und aus.  
Jetzt halte ich inne,  
schliesse die Augen  
und sehe meinen inneren Stern.  
nach Pierre Stutz



### 2. Quartal 2021 Yoga Gruppenstunden

**ViniYoga Mittwoch**  
08:45–09:45

**YogaMeditation Mittwoch**  
19:30–20:30

**ViniYoga Donnerstag**  
14:00–15:00  
18:00–19:00 / 19:30–20:30

**ViniYoga** bedeutet ein **individuell angepasstes Üben** in stimmigen Schritten: Du nutzt die Mittel des Yoga, wie **Körperübungen verbunden mit dem Atem, Ausrichtung der Gedanken und Atemtechniken**, um **Dir Gutes zu tun** und in eine tiefe Verbindung mit Dir selbst zu kommen. **Stille Momente der Ruhe stärken die Resilienz**, die Dir Kraft und Inspiration für einen besserem Umgang mit Deinem Alltag und den Anforderungen ermöglicht.

**YogaMeditation** führt Dich **in drei Schritten in die Ausrichtung Deiner Gedanken** und dadurch in eine dynamische Ruhe, die erauickt, Freude schenkt und **auf allen Ebenen regeneriert**.

#### Daten/Kosten

Block A:	Woche 16–20	5x à Fr. 150.–
Block B:	Woche 24–28	5x à Fr. 150.–
Block AB:	Woche 16–28	10x ohne Wo 21–23 à Fr. 300.–
Block C:	Woche 16–28	13x mit 3 Audio à Fr. 360.–

#### Anmeldung

[info@zeitraum-waedenswil.ch](mailto:info@zeitraum-waedenswil.ch)

Gruppengrössen maximal 7 Personen  
Schutzmassnahmen nach BAG/YCH