



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

Gruppengrössen maximal 7 Personen
Schutzmassnahmen nach BAG/YCH