

Atem holen:  
Mal mich sein lassen,  
mal mich einlassen mit mir selbst  
und dahin unterwegs sein,  
wo ich mich selbst finde.  
A. Maggauer-Kirsche



## 3. Quartal 2021 ViniYoga Gruppenstunden

**ViniYoga Mittwoch**  
**08:45–09:45**

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

**YogaMeditation Mittwoch**  
**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 erquickt, **Freude** schenkt und **auf allen Ebenen regeneriert**.

### Daten

Mittwoch:	Donnerstag:
25.8.	26.8.
<b>1.9/8.9./22.9./29.9.</b>	<b>2.9./9.9./23.9./29.9.</b>

### Anmeldung/Kosten

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

5er Block für 150.–