



Der Weg des Yoga ist einzigartig.

Yoga ist eine Erfahrung,
eine persönliche Erfahrung.

Diese muss man erleben,
um sie zu kennen.

Yoga - Workshop

2018





Was ist Yoga

Yoga mit dem Zweck Wissen durch Wahrnehmung / Erfahrung zu erlangen. Wissen in Bezug auf unseren Körper, das Nervensystem, die Atmung und die Sinne.

Yoga ist ein Schritt in unserer Selbstverwirklichung, in unser eigenes Inneres. Yoga setzt sich zusammen aus Asanas (Körperhaltungen für Mobilität, Kraft und Gleichgewicht), Pranajama (Atemübungen) und Meditation.

All dies wird am besten mit geschlossenen Augen durchgeführt. Dadurch ist es uns möglich während den Asanas, dem Pranajama und der Meditation wahrzunehmen und zu innerer Ruhe und neuem Wissen über unseren Körper, unsere Sinne, unser Empfinden und unsere innere Haltung zu gelangen.

Yoga wird in kleinen Gruppen (max. 6 Personen) oder als Einzellektion angeboten.



Detailinfos

Ort	Praxis für lymphologische Physiotherapie Marktplatz 7, 3945 Gampel
Kursleiterin	Corinne Weidner Physiotherapeutin MAS, Yogalehrerin
Gruppen	max. 6 Personen
Daten	jeweils Dienstag oder Mittwoch 18.00 – ca. 19.30 Uhr Siehe Beilage
Preis	180.- sFr. für 6 Abende
Anmeldung	076 211 11 11
Mitbringen	Yogamatte Decke warme Socken evtl. kleines Kissen



Yoga Daten 2018

Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 4	1	2	3	4	5	6
	14.08	21.08	28.08	04.09	11.09	18.09

Kurs 5	1	2	3	4	5	6
	25.09	02.10	09.10	23.10	30.10	06.11

Kurs 6	1	2	3	4	5	6
	13.11	20.11	27.11	04.12	-	-

Die Kurse 4 – 6 können jeweils als Kursblock gebucht werden.

Einzeldaten nur nach Absprache sofern ein Platz frei ist.

Verpasste Lektionen:

Können auf Anfrage am Mittwochabend vor- oder nachgeholt werden,
sofern es am gewünschten Tag im Kurs einen Platz frei hat.

Yoga Daten 2018

Mittwoch

18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 4	1	2	3	4	5	6
	22.08	29.08	05.09	12.09	19.09	26.09

Kurs 5	1	2	3	4	5	6
	10.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11

Kurs 4 & 5 können jeweils als Kursblock gebucht werden.

Einzeldaten nur nach Absprache sofern ein Platz frei ist.

Verpasste Lektionen:

Können auf Anfrage am Dienstagabend vor- oder nachgeholt werden,
sofern es am gewünschten Tag im Kurs einen Platz frei hat.