

Montag

6./13./27. Sept.

25. Okt.

8./15./22./29. Nov.

08.30 bis

09.30 Uhr



Schnupper-Grundkurs Hatha Yoga

Man kann den Wert des Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren. B.K.S. Iyenga

In diesen 8 Lektionen wirst du langsam in das Hatha Yoga eingeführt. Lerne Yoga vom Fundament her über die Füsse aufzubauen. Ein starkes Fundament lässt dich gross und weit werden. Erfahre, wie mit hüftöffnenden Sequenzen Hingabe an das Leben und das Loslassen unterstützt werden, welche Körperteile zusammen in Verbindung stehen und mit Brustöffnungen dein Herz offen und weit wird.

Jede Asana hat ihre eigene Wirkung auf Körper, Geist und Psyche. Mit Yoga wird dein Geist ruhiger und konzentrierter. Dein Körper wird beweglicher, geschmeidiger und kräftiger. Durchhaltewille, innere Kraft und Nerven und vieles mehr werden gestärkt. Langsam ausgeführte Bewegungen verbunden mit deinem Atem fördern deine Achtsamkeit. Der Fokus auf den Atem lässt dich ganz gegenwärtig werden. Denn im Hier und Jetzt findet das Leben statt und nirgends sonst.

Kursleiterin

Silvia Mazzoli

Kursort

KGH Jona, kleiner Saal

Kurskosten

Fr. 100.--

Mitglieder

Fr. 110.--

Nichtmitglieder

Beachte, dass die Teilnehmerinnenzahl beschränkt ist!

Voraussetzung

Freude an Bewegung

Mitbringen

Turn- oder Yogamatte, bequeme Trainingsbekleidung, warme Socken, evt. Yogablock



Anmeldung

Silvia Mazzoli

bis 20. August 2021

Tel. 077 / 414 21 25

yoga4balance@bluewin.ch