



## Yoga für den Rücken

**Sonntag, 25. November 2018 von 10 - 13 Uhr**

### Aktive Entspannung gegen Rückenschmerzen!

Die 55 Positionen des Krokodils können von allen, ob jung oder alt, ob geübt oder ungeübt, ausgeführt werden. Die Übungen strecken, kräftigen und entspannen die Wirbelsäule. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mühelos werden weich fließende Sequenzen trainiert, die jederzeit und überall mit geringem Aufwand praktiziert werden können.

Ich zeige dir Yogaübungen, die du leicht auch zu Hause machen kannst. Sie wirken vorbeugend und können auch bei leichten Beschwerden geübt werden. Die positiven Wirkungen sind unverkennbar.

CHF 60.- inkl. Kursunterlagen und Zwischenverpflegung

## Mantra Singen mit Sabine

**Samstag, 15. Dezember 2018 von 18 - ca. 20.30 Uhr**

Geniesse einen Abend in liebevoller Atmosphäre mit indischer Musik und Gesang und lass dich, deine Familie, Freunde und Bekannten entführen in eine wunderbare Welt der Klänge und Töne. Mit offenem Herzen lassen wir gute Energien fließen und nähren unsere Seele. Liebe und Frieden tragen wir in die Welt hinaus. Sanskrit Mantras sind die heiligen Gesänge Indiens. Sie werden wiederholt und führen so zu einem entspannten, meditativen und harmonischen Zustand.

CHF 25.- inkl. Chai und Leckereien / Kinder bis 12 Jahre gratis

Nur mit Anmeldung

## Yin Yoga

**Sonntag, 16. Dezember 2018 von 10 - 13 Uhr**

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Arbeit. Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In den Yoga-Stellungen kommen wir ganz im Moment an, mit allem was ist: Gefühlen und Körper-Empfindungen. Je länger wir in der Stellung verweilen, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein, die helfen loszulassen. Wie flüssiger Honig schmelzen wir in den Boden und erleben nachhaltiges Wohlbefinden und eine tiefe Ruhe.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee

## Yoga Retreat im Tessin

20. Juli - 27. Juli 2019  
(wählbar Sa-Sa, Sa-Mi oder Mi-Sa)

Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in die wildromantische Natur des Tessins. Wir kommen zu Fuss an und entfernen uns Schritt für Schritt von der geschäftigen Welt. Mit Yoga, Meditation und individuellen Wanderungen nimmst du dir eine Auszeit und tauchst ein in diesen friedlichen Kraftort voller Ruhe und Magie. Der Ort „Vosa di Dentro“ liegt am Anfang des Onsernone Tals inmitten eines Kastanienwaldes in wunderschöner, wilder Natur. Wir bieten dir Erholung, Bewegung, Entspannung, Neuorientierung, Gruppenunterkunft ohne Luxus, gemeinsame Mahlzeiten und anregende Gespräche, einen kleinen Pool und eine offene Yogaplattform im Freien.

Yogakurs: Sa-Sa CHF 500.- / Sa-Mi CHF 280.- / Mi-Sa CHF 260.-  
Unterkunft: CHF 100.- pro Nacht inkl. Vollpension  
Nur mit Anmeldung, beschränkte Teilnehmerzahl

Film zum anklicken: Ich hoffe, es funktioniert bei euch auch ;-)



## Thai Yoga Massage

Termin nach Vereinbarung Montag - Freitag

Lass dich berühren und genieße es einfach nichts tun zu müssen! Die Thai Yoga Massage wird bekleidet am Boden auf einer Matte durchgeführt. Mit rhythmischem Druck mit den Handballen, Daumen, Ellbogen und Füßen werden die Sen-Linien bearbeitet und gelöst; werden Gelenke sanft mobilisiert und Gewebe gedehnt. Deine Energie wird wieder ins Fließen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Gutschein.

CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std

**Auch als Weihnachts-Geschenk sehr beliebt!**

## Stundenplan 22. Oktober – 21. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Probelektion CHF 25.- Melde Dich jetzt an:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5 Plätze
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	freie Plätze
Mo – Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	



## Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

29. Mai – 01. Juni 2020 im Galleli, Escholzmatt – [www.galleli.ch](http://www.galleli.ch)

Nicht weit weg und doch in einer anderen Welt liegt das Galleli etwas abseits im Grünen der Ortschaft Escholzmatt. Ein gemütliches Haus – herzliche Gastgeber – eine wunderbare, schmackhafte Küche – ein grosser Yogaraum – eine Jurtensauna im Garten – ein Bach zum kühlen – Hügel und Natur zum wandern – Yoga – Meditation – Entspannung – ein aussergewöhnlicher Ort – ursprünglich – friedlich – echt – Freude – Ruhe – Auftanken – Geniessen – Abschalten – Erholung für Körper, Geist und Seele

Yogakurs: CHF 290.- / Kost & Logis inkl. Jurtensauna CHF 275.-