



## Yoga Nidra - der Schlaf der Yogis

jeden letzten Freitag von 19-21h im Yoga-Raum

Die beliebten, ruhigen und entspannenden Yoga Nidra Abende haben begonnen. Erhole dich und erlebe tiefe Entspannung für dein Wohlbefinden.

Daten 2018: 28. September/26. Oktober/30. November und 21. Dezember



## Yoga für den Rücken - Workshop

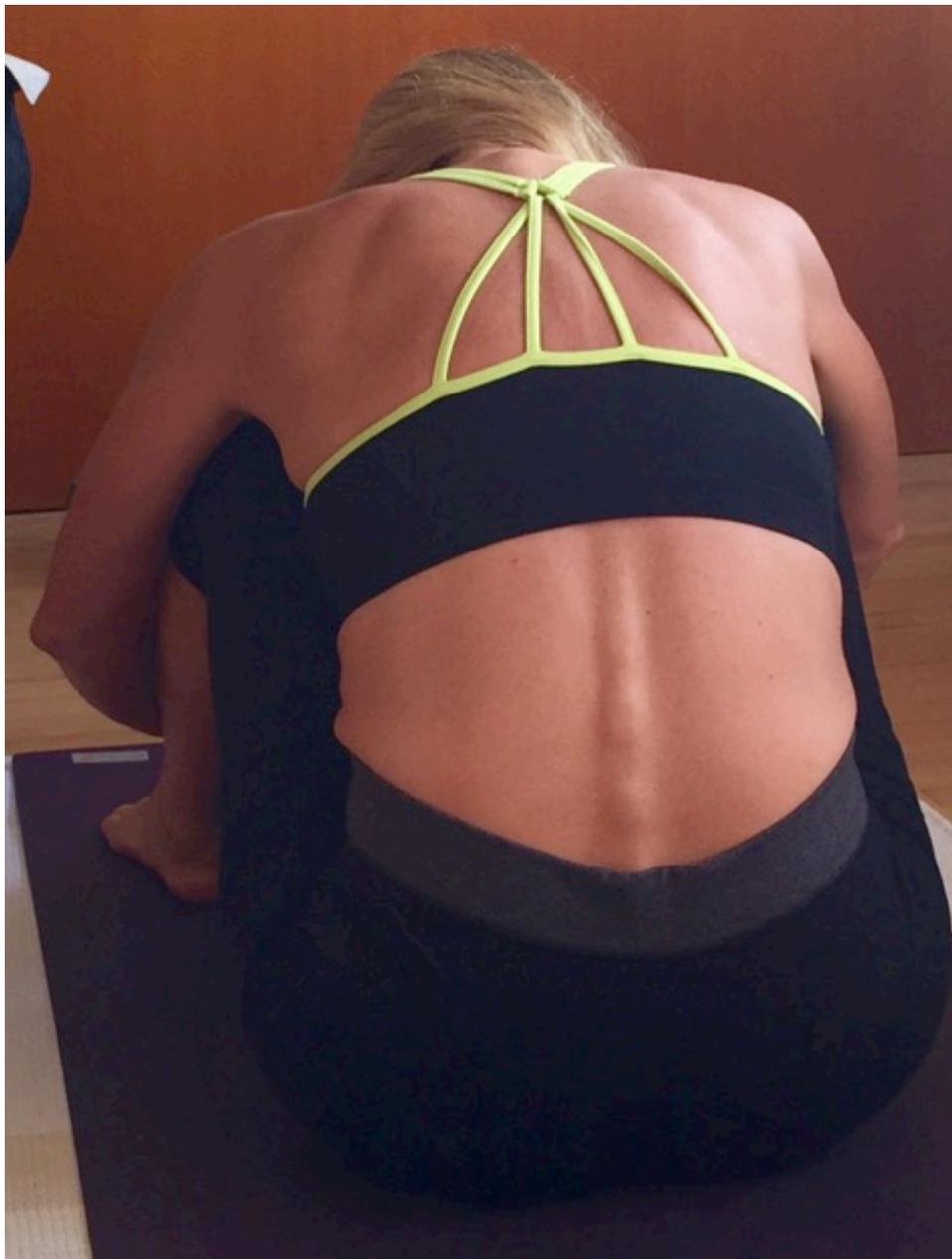
Sonntag, 25. November 2018 von 10 - 13 Uhr

### 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



# STUNDENPLAN

## 14. AUGUST – 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	5 Plätze
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Platz
	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	6 Plätze
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze je
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ca.12 Plätze je
Mo – Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	

## 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. Anders als die oft schmerzhafteste Erfahrung die man womöglich in Thailand an einem Strand gemacht hat, ist die Behandlung sehr wohltuend, sanft und geht individuell auf den jeweiligen Körper ein. Probiere es einfach aus oder verschenke deinen Liebsten eine Massage.

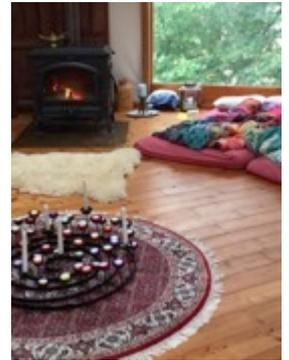


**Auch als Geschenk sehr beliebt!**

## VORSCHAU 2019 - NÄCHSTEN SOMMER:

### Yoga Retreat im Tessin

20. - 27. Juli 2019, frei wählbar 7, 4 oder 3 Nächte  
Vosa di dentro, Onsernone Tal



Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in die wildromantische Natur des Tessin. 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. „Vosa di dentro“ bedeutet innere Stimme und ist ein Begegnungsort der sicher einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Nebst den Yogaeinheiten, kannst du im Fluss baden, wandern und einfach die Stille geniessen. Der Ort liegt inmitten eines Kastanienwaldes in wunderschöner Natur. Geschlafen wird im Dom, in der Jurte oder im Rustico (Gruppenunterkunft ohne Luxus), ein kleiner Pool sorgt für Abkühlung, Sauna und Hotpot können gegen Gebühr benutzt werden. Wir bieten dir Erholung, Bewegung, Entspannung; Neuorientierung, gemeinsame Mahlzeiten und anregende Gespräche. Auf Vosa di dentro lebst du in Gemeinschaft mit Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen. Schau dir bitte die Informationen der Webseite an: [www.vosadidentro.ch](http://www.vosadidentro.ch)



## VORSCHAU PFINGSTEN 2020:

### 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 - Auftanken - Geniessen - Abschalten - Ruhe - Erholung für Körper, Geist und Seele