



STUNDENPLAN 2020

1. Mai - 3. Juli

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
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	7 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	10 Plätze
	19.00 - 20.00	Yoga am Äschisee	Strandbad	12 Plätze
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

AUSGEBUCHT!



29. Mai - 01. Juni 2020 im Galleli,
Escholzmatt 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.-



Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren. Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.



Thai-Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 und 17 Uhr

Die Thai Yoga Massage ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und ausbalanciert. Sie besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunkten entlang der Energielinien. Die achtsamen Berührungen lösen Blockaden, entspannen das Nervensystem und wirken auf Körper, Geist und Seele. So werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und körperliches Wohlbefinden breitet sich wie von selber aus. Die Massage findet bekleidet auf

einer Bodenmatte statt.



Motherdrum-Anlässe

Sonntag, 17. Mai von 9-18 Uhr

zum Thema „ die 5 Elemente“
jeder Teilnehmer wird betrommelt
CHF 150.- min. 4 / max. 6 Personen

Samstag, 13. Juni von 19-22 Uhr

zum Thema „Freundschaft“, CHF 60.- min. 6 Personen
CHF 80.- für alle die betrommelt werden wollen (2-3 Personen)
Anmeldung erforderlich: www.yoga-raum.eu/kontakt