





## Yoga Nidra, Schlaf der Yogis

Freitag, 27. September, 25. Oktober,  
29. November und 20. Dezember 2019

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen

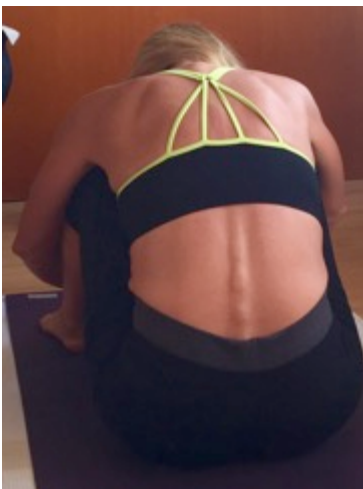
geeignet, auch ohne Yogaerfahrung. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und gönne Körper, Geist und Seele eine Erholung.

CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien

**HERBST-FERIEN 28. SEPT - 20. OKT**

Die Yogastunden gehen weiter am Montag, 21. Oktober

I ♥  
YOGA



## Yoga für den Rücken

Sonntag, 3. November 2019, 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 auch zu

Hause praktiziert werden können. 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, 14. Dezember 2019, 18 – 20.30h

Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äussere Welt.

Yehudi Menuhin

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre zusammen sein und singen ist etwas das uns miteinander verbindet. Sanskrit Mantras sind die heiligen Gesänge Indiens. Sie werden wiederholt und

führen so zu einem entspannten, meditativen und harmonischen Zustand. Lass dich entführen in eine wundersame 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. Sabine kommt seit Jahren immer wieder mit einem stimmigen Programm zu uns. Jedes Mal ist es ein anderes Erlebnis. Lass dich überraschen. Fr. 25.- pro Person inkl. Chai und Leckereien/ Kinder bis 12 J. gratis



## Yin Yoga mit Live Musik

Sonntag, 15. Dezember 2019, 10 – 13h

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Arbeit.

Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In den 5 - 10 Minuten lang gehaltenen Yogastellungen kommen wir ganz im Moment an mit allem was

ist: Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Je länger wir in der Stellung bleiben, begleitet von live Musik, welche uns einfühlsam in der Yogapraxis unterstützt und Geschichten und Texten zum Thema Loslassen, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein die beseelen und befreien. Lass alles zu, alles darf sein. Du wirst mal hier eine Hand auf deinem Körper spüren, mal da eine Klangschale schwingen spüren. Einfach wunderbar. Geniesse diese spezielle Praxis. Wie flüssiger Honig schmelzen wir in den Boden und erleben nachhaltiges Wohlbefinden und eine tiefe innere Ruhe.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee



## 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.-



## Thai Yoga Massage

**Termin nach Vereinbarung Montag - Freitag**

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen,

Gelenkmobilisationen und schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fliesen 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



## 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.



## STUNDENPLAN 2019

12. August - 20. Dezember

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	0 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Mo - Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	