





## Yoga am Äschisee

**Freitag, 18 - 19 Uhr  
bei schönem, trockenem Wetter**

**(bis ca. Mitte September)**

Yoga am Kraftort unter freiem Himmel  
im Strandbad am Burgäschisee. Yeah!

Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis  
draussen in der Natur Yoga zu üben. Du bist  
herzlich willkommen. Lass dich überraschen

von der Stimmung, dem Wetter, von dir.

Bitte nimm deine Yogamatte mit. Ausgleich CHF 15.- (plus Strandbadeintritt)



## Klang-Meditation mit Armin

**Freitag, 16. August 19 - 20.10 Uhr  
13. Sep, 8. Nov, 6. Dez**

Hier kannst du dich ganz fallen lassen und  
deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen.

Wir beginnen mit Auflade-Übungen im  
Stehen, einer geführter Meditation im  
NIMRAD (Energiekreis mit Bergkristall)  
sitzend und einer langen Klang-Reise auf

dem Boden liegend. Lass dich von tiefen Klängen und Schwingungen an einen  
Ort der Ruhe und Entspannung führen.

CHF 20.- bis 30.- nach eigenem Ermessen





# Yoga mit Laura

## YOGABLOCK HERBST

14. August - 16. Oktober

Mittwoch 19.30 - 21.00

Gehörst du zu den Menschen, denen es wichtig ist, sich langfristig etwas Gutes zu tun? Dann melde dich jetzt zum Yogablock mit Laura an. Auf ihrer Webseite [www.laura-lumina.com](http://www.laura-lumina.com) findest du Infos über die Yogastile und mehr.

Der Unterricht findet im Yoga-Raum in Kriegstetten statt.

CHF 360.- 10 X 90 Minuten



# STUNDENPLAN

12. August - 20. Dezember

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (bitte CHF 25.- in bar mitbringen) Du bist jederzeit herzlich willkommen!

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
MITTWOCH	19.30 - 21.00	Hatha Resorativ	Yoga-Raum	8
	14. Aug - 16.Okt.	Yoga mit Laura		
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 27. Sept
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

