



YOGA für ALLE



SAMSTAG - SPECIALS

Ein unvergleichlicher, wunder-barer Auftakt ins Weekend!

Samstag-Specials ermöglichen einen vitalisierenden Auftakt ins Weekend: sich vom Stress des Alltags befreien, neue Energie tanken, entspannen und regenerieren. FRISCH, LEICHT, GELÖST, RUHIG, GELASSEN UND FREUDVOLL INS WEEKEND STARTEN!

- **Surya namaskar:** der Sonnengruss, ein dynamischer Flow. Sanft fließt der Körper von einer Yoga-Position in die nächste. Die Übungen erzeugen eine innere Wärme, die die Muskeln geschmeidig werden lässt, das Nervensystem reinigt und ausgleicht, während die Körperzellen reichlich Sauerstoff und Energie erhalten. Der Körper wird entschlackt, gekräftigt, gedehnt, regeneriert und verjüngt.
- **Karanas:** Bewegungsabläufe
- **Asanas:** Klassische Stellungen aus dem Hatha Yoga achtsam und präzise ausgeführt
- **Pranayama:** Atemübungen, die die Energie lenken. Der Atem ist mit dem Geist eng verwoben und spielt deshalb eine zentrale Rolle auf das Nervensystem.
- **Savasana:** Tiefen-Entspannung - Körper & Geist vollkommen lösen und entspannen
- **Yoga Nidra:** Geführte Tiefenentspannung im Liegen: „Der Schlaf der Yogis“
- **Mantras:** Worte bzw. Klangformeln in der Sanskrit-Sprache, die den Geist dazu bringen, ruhig zu werden. Sie sind entspannend, harmonisierend, heilend und ergeben ein Gefühl von innerem Frieden.

DATUM UND ZEIT

Samstag, 25.06.16 / 20.08.16 / 15.10.16 9.30 – 11.30 Uhr

ORT

Raum für Yoga & Bewegung

Vorstadt 40, (Eingang WEST, Parkplätze HINTER dem Gebäude) 3380 Wangen an der Aare

INVESTITION

CHF 45.- bar an Ort zu begleichen.

ANMELDUNG

Die Platzzahl ist beschränkt und die Anmeldung verbindlich!

Abmeldungen bis **3 Tage** vor dem Special sind kostenlos.

Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt werden verrechnet.

Yoga Bewussterleben

Therese Wild
Dipl. Yoga-Lehrerin SYV / SVEB
(Schweizer Yogaverband)

062/530 08 56
079/519 07 50
yoga.therese@gmx.ch

www.yoga-bewussterleben.ch