



Yoga Gruppenstunden

Oktober–Dezember 2020 – IV. Quartal

Stundenplan

Mittwoch 11x	Donnerstag 10x
7.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. 2.12. / 9.12. / 16.12.	8.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. 10.12. / 17.12.
08.45–10:00 Gruppenstunde ViniYoga	
18:00–19:15 NEU: Einsteiger Viniyoga	18:00–19:15 Gruppenstunde ViniYoga
19:30–20:45 YogaMeditation	19:30–20:45 Gruppenstunde ViniYoga

Dauer: 75 Minuten Vini Yoga in der Gruppe
Der Kurs wird ab 4 TN durchgeführt.

Kosten: 11 x Fr. 30.– = Fr. 330.–, 10x Fr. 30.– = 300.–
nur gültig bis zum 17.12.20
Vorauszahlung ist gewünscht.
Vor- und Nachholen ist auf Anfrage möglich.

Anmeldung: info@zeitraum-waedenswil.ch oder 076 332 80 66

Mitbringen: Tuch für über die Matte oder eigene Matte.

Ablauf Gruppenstunde ViniYoga

Ankommen: Wir stimmen uns im Liegen oder Sitzen auf die YogaStunde ein und beginnen mit einfachen Körper- und Atemübungen.

Kraft und Mobilität: Im Einklang mit dem Atem ausgeführte einfache, kraftvolle und zugleich leichte Körperhaltungen führen Dich in ein Ausgerichtet-Sein: Du kommst zu Dir selbst.

Entspannung und Nichtstun wechseln sich mit dynamischen und statischen Körperübungen ab, darauf folgen Atemtechniken und eine Zeit der Einkehr und Stille im Sitzen oder Liegen mit einer Ausrichtung der Gedanken.

Abschluss: Ein dynamischen Ablauf im Zusammenspiel von Körper und Atem schliesst die YogaStunde ab. Du fühlst Dich danach belebt und erholt zugleich.

Schutzkonzept:

Als zertifizierte und diplomierte Yogalehrerin von Yoga Schweiz folge ich den Auflagen des Schutzkonzeptes vollumfänglich. Auf Anfrage stelle ich Dir dies gerne zu.