

Wohin kommst Du mit Yoga?
Du hast Dich von Dir selbst entfernt
Und Yoga bringt Dich
zu Dir selbst zurück – das ist alles.
T.K.V. Desikachar



2. Quartal 2022

ViniYoga Mittwoch
08:45–09:50

YogaMeditation Mittwoch
19:30–20:35

ViniYoga Donnerstag
14:00–15:05
18:00–19:05
19:30–20:35

Das ViniYoga verbindet Körperübungen mit dem Atem, Ausrichtung der Gedanken und Atemtechniken lassen Dich in eine tiefe **Verbindung mit Dir selbst** zu kommen.

Stille Momente der Ruhe stärken die Resilienz. Diese macht es möglich, mit Kraft und Inspiration die Herausforderungen des Alltag zu leben. Ein Lächeln kann entstehen und Freude schwingt mit.

YogaMeditation führt Dich **in Schritten in die Ausrichtung Deiner Gedanken** und dadurch in eine dynamische **Ruhe**, die erquickt, **Freude** schenkt und **auf allen Ebenen regeneriert.**

Daten April–Juli 2022 (ohne KW 17&18)

Mittwoch: 11x	Donnerstag: 10x
6.4./13.4./20.4.	7.4./14.4./21.4.
11.5./18.5./25.5.	12.5./19.5.
15.6./22.6./29.6.	16.6./23.6./30.6.
6.7./13.7.	7.7./14.7.

Anmeldung/Kosten 65 Min ViniYoga

info@zeitraum-waedenswil.ch

Aufgeteilt oder als Ganzes:

6er Block	CHF 180.–	5er Block	CHF 150.–
11er Block	CHF 330.–	10er Block	CHF 300.–
Online pro Stunde			CHF 20.–

AGB: Die Kurskosten gelten fürs Quartal und werden vorab **einbezahlt**. Damit ist Dein Platz sicher, da wir in kleinen Gruppen ViniYoga üben (max 8 Personen). Bei Absenzen kann nach-/vorholt werden oder Du erhältst ein Audio als Ersatz.