

Ab und zu still werden und verweilen,
um wieder stauen zu lernen über das,
was mir geschenkt ist an Liebe, Freundschaft,
Gesundheit und singstiftenden Aufgaben.
Von Petra Stadtfeld



4. Quartal 2021

ViniYoga Mittwoch
08:45–09:45

YogaMeditation Mittwoch
19:30–20:30

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

ViniYoga bedeutet ein **individuell angepasstes Üben** in stimmigen Schritten:

Du nutzt die Mittel des Yoga, wie **Körperübungen verbunden mit dem Atem, Ausrichtung der Gedanken und Atemtechniken**, um **Dir Gutes zu tun** und in eine tiefe Verbindung mit Dir selbst zu kommen.

Stille Momente der Ruhe stärken die Resilienz, die Dir Kraft und Inspiration für einen besserem Umgang mit Deinem Alltag und den Anforderungen ermöglicht.

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

Daten

Mittwoch:

13.10./20.10./27.10

3.11./10.11./17.11/24.11.

1.12./8.12./15.12.

Donnerstag:

14.10./21.10/28.10.

4.11./11.11./18.11./25.11.

2.12./9.12./16.12.

Anmeldung/Kosten

info@zeitraum-waedenswil.ch

8er Block ab 3.11.–17.12.2021

CHF 210.–

10er Block ab 13.10.–17.12.2021

CHF 300.–