

YOGA Atelier

ganzheitlich individuell

YOGA - Sommerwoche

15. -19. Juli 19, jeden Morgen von 7.30 – 8.45 Uhr

Aadorf, Hauptstrasse 25

für Fortgeschrittene und AnfängerInnen



- YOGA Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen (Meditation)
- Achtsamkeit, Bewusstsein & Co. Was diese Begriffe bedeuten, werden wir theoretisch und praktisch erkunden.
- Jeden Tag üben und die Wirkung von YOGA intensiv erleben.

Anita Schönholzer
Diplomierte Yogalehrerin YCH
076 / 303 96 42

www.yoga-atelier.ch

Kursinhalt, siehe Rückseite

YOGA - Sommerwoche

Kursinhalt:

Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen werden täglich vertieft. Bei einzelnen Übungen werden der Erfahrung entsprechend Varianten angeboten. Ende Woche werden Sie mit dem Übungsprogramm vertraut sein. Sie erhalten eine Aufzeichnung und können so zu Hause weiter üben, wenn Sie möchten.

In dieser Woche sind Begriffe wie Achtsamkeit und Bewusstsein das Thema. Wenn wir über den Vorgang der Wahrnehmung sprechen, werden wir sie besser verstehen:

- Spürende Achtsamkeit
- Wie funktioniert Wahrnehmung?
- Wer oder was nimmt eigentlich wahr?

Kosten: CHF 150.- für Frühbucher bis 31. Mai, nachher CHF 165.-,
nur als ganze Woche buchbar

Anmeldung: info@yoga-atelier.ch

www.yoga-atelier.ch