

Yoga in der Komturei

Donnerstag, 3. – Sonntag, 6. Oktober 2019



Mit Manuela Kind, in Indien ausgebildete Yoga & Meditationslehrerin.
Mehr Informationen, weitere Kurs-Daten und Anfrage für Privatstunden:

www.kindbodyandmind.com
www.facebook.com/kindbodyandmind
manuelakindyoga@gmail.com

Yoga in der Komturei Tobel

Donnerstag, 3. – Sonntag, 6. Oktober 2019

Yoga ist mehr als das kunstvolle Verrenken des Körpers. Das Wort «Yoga» bedeutet «Verbindung»: Mit Yoga stärken wir die Verbindung von Geist und Körper, und die bewusste Wahrnehmung des Selbst in der Umwelt. Yoga in der Komturei ist eine Einladung, diese indische Philosophie am eigenen Körper und Geist zu erfahren. Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, um teilzunehmen.

07:15 – 08:45 Uhr

Achtsam in den Tag: Morgenyoga

Kombination aus Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen für einen ausgeglichenen und frischen Start in den Tag.

SFr. 20 pro Person, Yogamatte oder Tuch mitbringen

10:00 – 11:30 Uhr

Mehr als nur Sitzen: Stuhlyoga

Beweglichkeits- und Entspannungsübungen und bewusstes Atmen im Sitzen auf Stühlen.

SFr. 20 pro Person, keine Yogamatte notwendig.

12:00 – 13:00 Uhr

Yogischer Mittagsschlaf: Yoga Nidra

Geführte Mittags-Meditation im Liegen. Eine entspannte Reise ins Unterbewusstsein.

SFr. 15 pro Person, Yogamatte or Tuch mitbringen.

18:00 – 19:30 Uhr

Mit Kraft und Ruhe: Abendyoga

Kräftigende Körperstellungen, bewusstes Atmen und aktives Entspannen lassen den Tag in Harmonie ausklingen.

SFr. 20 pro Person, Yogamatte or Tuch mitbringen.

Durchführungsort: Komturei, 9555 Tobel
Begrenzte Teilnehmerzahl: Voranmeldung bis zum 25. September an:

www.kindbodyandmind.com
www.facebook.com/kindbodyandmind
manuelakindyoga@gmail.com