



YOGA  
IM  
GARTEN



---

MITTWOCH, 18. JULI 2018  
07:15, 10:00, UND 18:00

---

YOGA IN ALLEN LEBENSLAGEN  
IM INNENHOF DER KOMTUREI TOBEL TG



## YOGA IN ALLEN LEBENSLAGEN

Yoga ist mehr als das kunstvolle Verrenken des Körpers;  
das Wort Yoga (sanskrit) bedeutet Verbindung.

Mit Yoga stärken wir die Verbindung von Geist und Körper;  
die bewusste Wahrnehmung des Selbsts in der Umwelt.

Yoga im Garten ist eine Einladung, diese indische Philosophie  
am eigenen Körper zu erfahren.

---

07:15 – 08:45 ACHTSAM IN DEN TAG (SFr. 20)

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

10:00 – 11:30 SILBERYOGA (ab 65 Jahren, SFr. 10)

Beweglichkeits- und Entspannungsübungen und bewusstes Atmen im Sitzen.  
Keine Yogamatte notwendig.

18:00 – 19:30: MIT KRAFT UND RUHE (SFr. 20)

Kräftigende Körperstellungen, bewusstes Atmen und aktives Entspannen

---

ORT: Im Innenhof der Komturei Tobel, bei Regen im Haupthaus.

LEITUNG: Manuela Kind, in Indien ausgebildete Yogalehrerin.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen.

Mehr Information und Voranmeldung unter: [manuelakindyoga@gmail.com](mailto:manuelakindyoga@gmail.com)

«YOGA IM GARTEN» FINDET DIESEN SOMMER AUCH IN TROGEN AR UND  
WEINFELDEN STATT. MEHR INFORMATION: [MANUELAKINDYOGA@GMAIL.COM](mailto:MANUELAKINDYOGA@GMAIL.COM)