

Du atmest ein und lächelst.
Du atmest aus und kommst zur Ruhe
Heimgekehrt in das JETZT
wird dieser Moment ein Wunder.
Thich Nhat Hahn und Yoga



1. 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

Körperübungen verbunden 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, die Dir Kraft und Inspiration für einen besserem Umgang mit Deinem Alltag und dessen Anforderungen ermöglicht. Ein Lächeln kann entstehen.

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 Jan/Febr/März 2021

Mittwoch:

19.1./26.1.

2.2./9.2./16.2./23.2.

2.3./9.3./16.3./23.3./30.3.

Donnerstag:

20.1./27.1.

3.2./10.2./17.2./24.2.

3.3./10.3./17.3./24.3./31.3.

Anmeldung/Kosten 65 Min Yoga

info@zeitraum-waedenswil.ch

10er Block (1 Ferienwoche)

CHF 300.–

11er Block (ganzes Quartal)

CHR 330.–

Online: pro 65 Min

CHF 20.–

AGB: Die Kurskosten gelten fürs Quartal und können **ab 1. Januar 2022 einbezahlt** werden. Damit ist Dein Platz sicher.
Neu: 1 Ferienwoche kann abgezogen werden, ansonsten gilt bei Absenzen: nach-/vorholen oder ein Audio als Ersatz