

Yoga, Atem & Meditation: Kursangebot Sommer 2020

Kursleitung: Vera Kaufmann

Block I: 4 Lektionen pro Kurs

Di: 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. bzw. Do: 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7

Block II: 6 Lektionen pro Kurs

Di: 4.8. / 11.8. / 18.8. / 25.8. / 1.9. / 8.9. bzw. Do: 6.8. / 13.8. / 20.8. / 27.8. / 3.9. / 10.9.

	Dienstag	Donnerstag
13.00-13.45		Yoga Nidra (4 Pers.) Der etwas andere Mittagsschlaf. Tiefe Regeneration für Kopf, Geist und Körper
18.00-19.15	Yoga regenerativ (2 Pers., individualisiert) Sanfter therapeutischer Yoga mit Einbezug der Bedürfnisse der Kleinstgruppe	Vinyasa Yin-Yang-Flow (2-4 Pers.) Sorgfältiger Vinyasa-Flow mit dehnenden (Yin) und stabilisierenden (Yang) Elementen
19.30-20.45		Atem & Meditation (4-6 Pers.) Nach kurzem Einwärmen folgen Atem- und Energielenkungsübungen. Anschliessend üben wir den Rückzug der Sinne, setzen einen Meditationsfokus und konzentrieren uns auf diesen. Mit Übung können wir zunehmend den Zustand der Meditation erfahren.
19.45-21.15	Yoga Sadhana (bis 11 Pers., im Studio Yoga Mudra) Yoga als Übungsweg nach Patanjalis 8-fachem Pfad: Nach kurzem Einwärmen wird der Körper mittels kräftiger Vinyasas aktiviert und ausgeglichen. Darauf folgen Atem- und Energielenkungsübungen. Anschliessend üben wir den Rückzug der Sinne, setzen einen Meditationsfokus und konzentrieren uns auf diesen. Mit Übung können wir zunehmend den Zustand der Meditation erfahren.	

Kosten

	Yoga Nidra (45 Min.)	Yoga regenerativ (75 Min., individualisiert)	Übrige Yoga- und Atem- & Meditationskurse (75-90 Min.)
Block I: 4 Lektionen	CHF 80.-	CHF 160.-	CHF 100.-
Block II: 6 Lektionen	CHF 120.-	CHF 240.-	CHF 150.-
Individuelle therapeutische Yogalektion: 60 Min. zu CHF 100.-			

Im Sinne einer (kostenpflichtigen) Schnupperstunde ist für Neukunden die verbindliche Zusage erst nach der ersten Lektion fällig. Für Wenigverdienende (Ausbildung, ALV/IV/AHV, Corona-Wirren...) besteht die Möglichkeit eines Rabatts. Bitte anfragen, wir finden eine Möglichkeit, die für beide Seiten stimmt.