

## Intensiv- und Spezialkurse August – September 2010

### Einführung in den traditionellen Yoga

Der Abend eignet sich für Neueinsteigerinnen und Interessierte.

Du hörst etwas über den Hintergrund von Yoga und wirst du in der Praxis vertraut gemacht mit den Yoga-Elementen: Stellungen (Asanas), Entspannung und Atmung.

**Freitag 27. August, 19.00 – 21.00**

*Kosten: CHF 38, Raum im Kägen*

### Traditioneller Yoga Intensiv (120 Minuten)

Geeignet für Übende, die mit dem Stil vertraut sind und die zwei Stunden in das verinnerlichte Praktizieren von Kriyas und Asanas eintauchen möchten.

**Freitag 13. August, 19.00 – 21.00**

**Samstag 11. September, 9.00 – 11.00**

*Kosten: CHF 38, Raum im Kägen*

### Yoga Nidra

In der Tiefenentspannung in der Rückenlage unterstützt dich Yoga Nidra, Kontakt mit deinem inneren Wissen, deinen Ressourcen aufzunehmen. Meine Stimme begleitet dich auf der Reise zu deinem Wesen, zu deinem inneren Sein.

Ich führe diese zwei Yoga Nidra Schnupperstunden durch. Bei Anklang starte ich ab Mitte Oktober laufende Yoga Nidra Kurse.

**Donnerstag 19. August, 20.15 – 21.05**

**Donnerstag 16. September, 20.15 – 21.05**

*Kosten: CHF 20, Raum St. Nikolaus*

Sämtliche Kurse finden ab 4 Übenden statt.

Anmeldung per eMail spätestens eine Woche vor dem Kurs.