

Zur Ruhe kommen, Energie tanken.

was ist yoga

Yoga ist ein über 3000 Jahre altes Übungssystem, das in Indien seinen Ursprung hat. Neben der indischen Heilkunst Ayurveda und dem chinesischen Taoismus ist Yoga eine der ältesten Wissenschaften, die sich ganzheitlich mit dem Menschen beschäftigt. Es gibt viele verschiedene Yogawege und Yogarichtungen.

Yoga ist keine Religion und verlangt weder die Hingabe an eine bestimmte Philosophie, noch die Zugehörigkeit zu einem Glauben.

die möglichen wirkungen von hatha-yoga

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Zustand. Auf körperlicher Ebene sind die Übungen (asanas) sehr kräftigend und bewirken, bei regelmässiger Praxis, ein positives Lebensgefühl und mehr Beweglichkeit. Auf psychischer Ebene fördert Yoga die Konzentrationsfähigkeit und wirkt emotional ausgleichend. Durch korrektes Atmen (pranayama) wird zusätzlich der Geist beruhigt.

etwas über meinen yogastil

Während meiner Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin YS (Yoga Schweiz) hatte ich die Gelegenheit verschiedene Yogastile kennen zu lernen. Als Praktizierende der Spiraldynamik® (anatomisch begründetes Bewegungskonzept) lege ich besonderen Wert auf einen schonenden Bewegungsablauf. Hierfür setze ich Hilfsmittel wie Gurte, Decken und Blöcke ein.

Es ist mir besonders wichtig, dass ein gutes Körperbewusstsein entwickelt wird, um die Yogaübungen achtsam auszuführen. Im Vordergrund steht die Entspannung, welche mit intensiver Körperarbeit und Atemübungen verbunden wird. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleider mitnehmen.

hatha-yoga kurse in winterthur

Dienstag 18.45 - 20.15 Uhr

Dienstag 20.30 - 22.00 Uhr

Donnerstag 08.15 - 09.45 Uhr

kurskosten

Yoga-Lektionen à 90 Minuten im Gruppenunterricht:

Yoga-Abo CHF 300.- (12 x 90 Min. à 25.-)

Das Abo ist 4 Monate gültig. Kostenlose Probelektion.

kursort

Luna – Studio für Bewegung und Tanz

Kursraum Lunita

Stadthausstrasse 24, 8400 Winterthur

Direkt beim Hauptbahnhof Winterthur, im 3. Stock über dem Restaurants National. Mit ÖV bequem erreichbar. Parkhaus Manor in unmittelbarer Nähe.

auskunft und anmeldung

Barbara Rothlin P: 052 347 09 90 / G: 052 203 34 54

info@winti-yoga.ch / www.winti-yoga.ch

