

# Y O G A

## Ankommen in Körper, Geist und Atem

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Yoga Anfänger. Sie erleben die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken,



Füssen, Bauch und Rücken. Sie trainieren Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

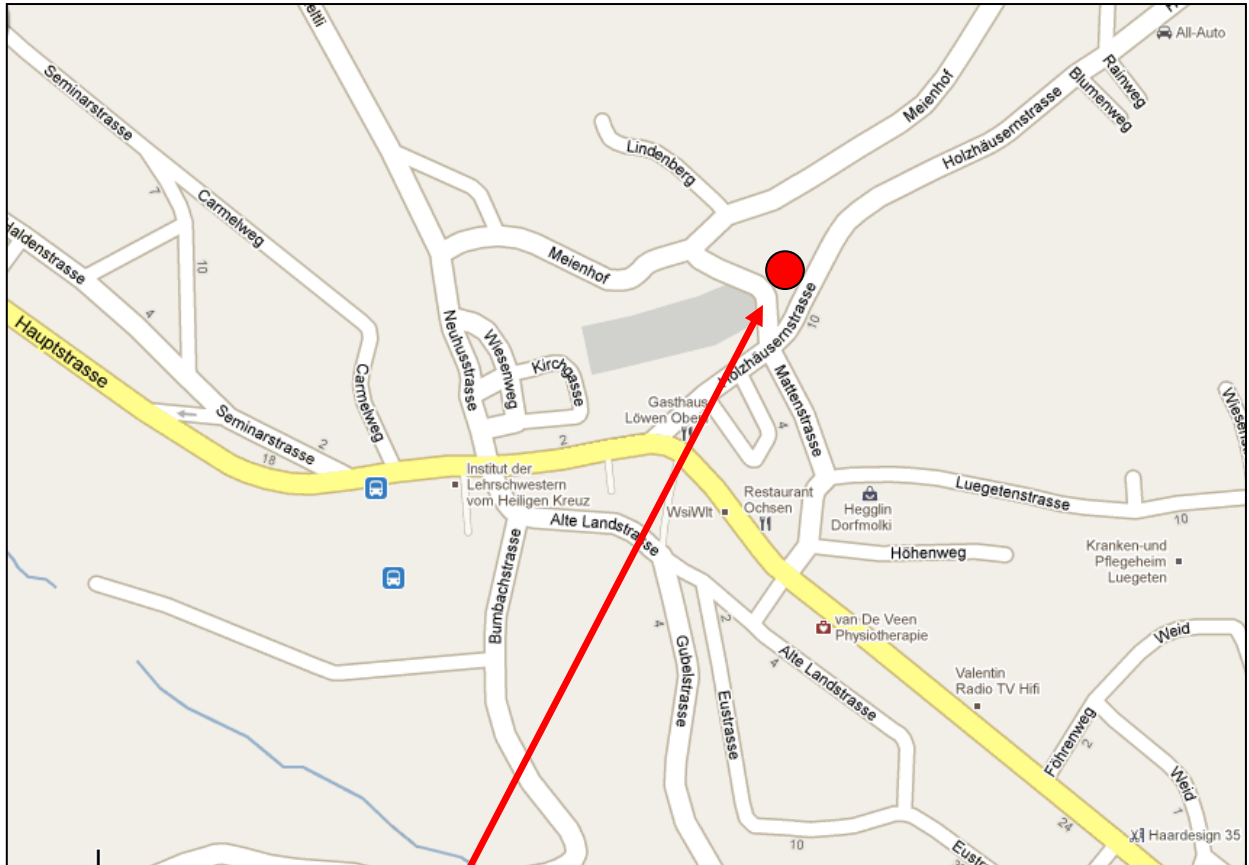
- Daten: abwechselnd Montag- und Mittwochabend  
21. Februar 2011, 2./7./16./21./30. März 2011, 4./13. April 2011, 4./9./18./23. Mai 2011, 1. Juni 2011 (Einstieg jederzeit möglich)  
Abschlussabend mit gemeinsamem Pick-Nick Freitag, 10. Juni 2011  
Jederzeit ist ein Einstieg möglich
- Zeit: 19.30 Uhr bis 21 Uhr
- Ort: Vereinshaus Menzingen, grosser Saal
- Kosten: Abo à 6 mal 1.5 h Yogalektionen kostet CHF 120.00. Das Abo kann zu allen aufgeführten Terminen eingelöst werden.  
*CSS Versicherten wird der Kurs zu 50% rückerstattet*
- Leitung: Miriam Hess, Yogalehrerin  
Edith Koepfli, dipl. Massage Therapeutin
- Anmeldung: jederzeit möglich  
bei Miriam Hess  
Tel: 041 758 01 32  
Email: miriam.hess@ariadne.ch

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und leichte Decke mitbringen  
Der Kurs wird durchgeführt ab 6 TeilnehmerInnen.

## Situationsplan Menzingen:

● YOGA – Kursabende

Holzhäuserstrasse, Vereinsheim in Menzingen



**ARIADNE**  
Miriam Hess  
Staldenweg 1  
CH – 6313 Menzingen  
Tel + (0) 41 758 01 32  
E-Mail: miriam.hess@ariadne.ch  
www.ariadne.ch

in Zusammenarbeit mit:

**Frauen**  
Menzingen