

YOGA

atmen, bewegen, entspannen



Zeit für dich – Zeit für Yoga

Mit Hatha Yoga verbindest du dich mit deinem Atem, findest innere Ruhe und stärkst gleichzeitig deinen Körper. Die sanften Übungen fördern die Beweglichkeit, aktivieren alle Körpersysteme und helfen, Stress abzubauen.

Du entwickelst mehr Körperbewusstsein und lernst, wie bewusstes Atmen und achtsame Bewegung dein Wohlbefinden im Alltag stärken.

In meinen Lektionen erfährst du die Grundprinzipien des Hatha Yoga und findest durch Entspannung, Dehnung und Konzentration zu neuer Gelassenheit und Kraft.

Ort: Vereinshaus Menzingen, grosser Saal

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und evtl. leichte Decke

Leitung: Miriam Hess, Yogalehrerin

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)

Anmeldung: Miriam Hess, Mobile 079 903 38 93, E-Mail: miriam.hess@ariadne.ch
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursdaten: in der Regeln am Mittwochabend von 19.00 bis 20.30 Uhr

Terminübersicht: www.ariadne.ch -> YOGA

19.8.2026 / 26.8.2026

2.9.2026 / 9.9.2026 / 16.9.2026 / 23.9.2026

7.10.2026 / 14.10.2026 / 21.10.2026 / 28.10.2026

6.11.2026 / 11.11.2026 / 20.11.2026 / 25.11.2026

4.12.2026 / 9.12.26 / 16.12.2026