

# YOGA – Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene



Mit dem Üben von Hatha Yoga verbindest du dich mit deinem Atem und entwickelst mentale Ruhe. Dein **ganzer Bewegungsapparat**, insbesondere dein Rücken wird mobilisiert und gekräftigt. Yoga-Übungen fördern das harmonische Funktionieren aller Körpersysteme (Atmung, Verdauung, Drüsen, Nerven, usw.). Durch die erhöhte Aufmerksamkeit auf Körper und Atmung im Yoga kann dein Körperbewusstsein wachsen, was einen direkten Einfluss auf dein **ganzheitliches Wohlbefinden** im Alltag hat. So unterstützt du mit Yoga deine körperliche und psychische Gesundheit und förderst den Stressabbau. Hier lernst du die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfährst, wie du durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft findest.

**Ort:** Vereinshaus Menzingen, grosser Saal

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und evtl. leichte Decke

**Leitung:** Miriam Hess, Yogalehrerin

Ich unterrichte einen ruhiges Hatha-Yoga, das den Körper wach küsst und geschmeidig macht, deine Beweglichkeit fördert und Kraft aufbaut.

**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, Tel. 041 758 01 32, Mobile 079 903 38 93, E-Mail: [aufwind.hess@gmail.com](mailto:aufwind.hess@gmail.com).  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kursdaten:** Mittwochabende von 19.30 bis 21.00 Uhr

10. März 2021, 17. März 2021, 31. März 2021

7. April 2021, 14. April 2021, 28. April 2021

12. Mai 2021, 19. Mai 2021

2. Juni 2021, 9. Juni 2021, 16. Juni 2021, 30. Juni 2021

AUFwind  
Miriam Hess  
6313 Menzingen  
Tel + (0) 41 758 01 32  
Mobile 079 903 38 93  
E-Mail: [aufwind.hess@gmail.com](mailto:aufwind.hess@gmail.com)

in Zusammenarbeit mit:

**Frauen**  
Menzingen

