

Hatha-YOGA

montags & donnerstags 18.15 – 19.30

Die Yogastunde beinhaltet verschiedene wohltuende Übungen:

Körperübungen (Asanas)

Halten die Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken die Muskulatur und die inneren Organe

Atemübungen (Pranayama)

Die richtige Atmung versorgt den Körper mit Energie.

Entspannungsübungen (Shavasana)

Anspannungen werden durch Entspannungsübungen gelöst - Körper und Geist kommen zur Ruhe

Mitbringen eigene Yogamatte und Decke - bequeme und lockere Kleidung

(Falls keine eigene Yogamatte vorhanden ist, schreib mir eine Nachricht und ich kann dir eine mitbringen.)

Kontakt Pascal de Carvalho Tel.0762317498

Email: pascal.de.carvalho@gmx.ch

Der Kurs ist auf Spendenbasis

Yoga-Workshops

Kosten CHF 30,- pro Workshop – Bitte anmelden! Die Workshops führe ich durch, wenn sich mindestens zwei TeilnehmerInnen anmelden. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 limitiert.

Die Workshops finden vor Ort (in der Quartieroase) oder (falls es die COVID-Massnahmen nicht zulassen) online via Zoom statt.

Sonntag, 05.09.2021 / 9–12 Uhr ▶ YOGA UND MEDITATION (TEIL 1)

Sonntag, 26.09.2021 / 9–12 Uhr ▶ YOGA UND MEDITATION (TEIL 2)

Sonntag, 03.10.2021 / 9–12 Uhr ▶ YOGA FÜR BEGINNER

Sonntag, 24.10.2021 / 9–12 Uhr ▶ YOGA AB 50

Sonntag, 14.11.2021 / 9–12 Uhr ▶ ATMUNGS- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Sonntag, 28.11.2021 / 9–12 Uhr ▶ MEDITATIONSTECHNIKEN