

# Hatha-YOGA

## 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)

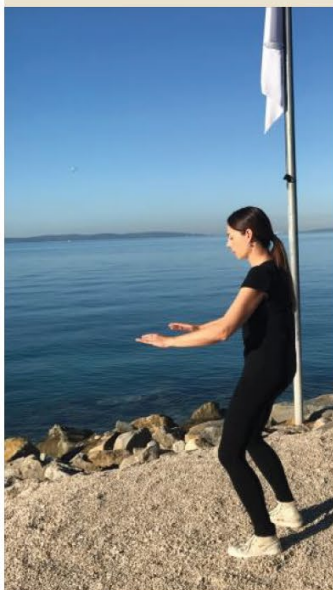
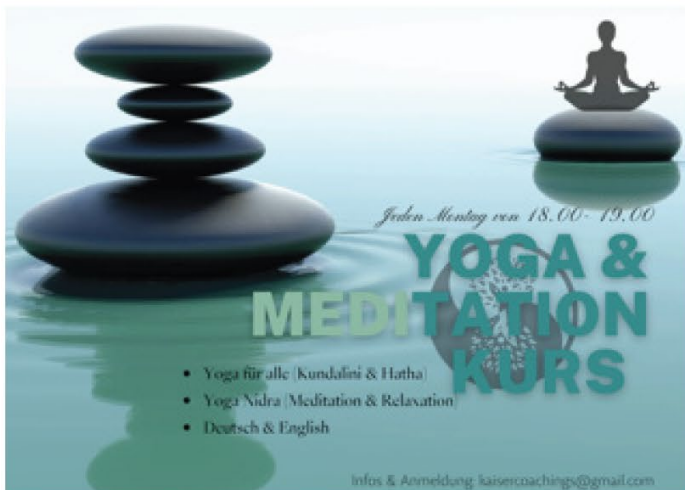
Anspannungen werden durch Entspannungsübungen gelöst - Körper und Geist kommen zur Ruhe

### 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.)*

**Info & Kontakt** [kontakt@floriansimon.ch](mailto:kontakt@floriansimon.ch)



QI GONG ist Meditation in fließenden Bewegungen

Durch Bewegung, Atmung und Bewusstsein lassen wir die Energie (Qi) in unserem Körper fließen.

Die Übungen sind für jede Altersklasse geeignet.

Qi Gong Kurse Montag 19.30 – 20.30  
Donnerstag 10.30 – 11.30

Tanja Jenni – [info@qisana.ch](mailto:info@qisana.ch) – 061 331 09 09

 **QI SANA**