

Freikurs **YOGA**



Fachschaft Sport

Du hast Freude an der Bewegung
Du willst dich in deinem Körper wohl fühlen
willst stärker und beweglicher werden
Du willst dich besser konzentrieren können
Du willst gelassener sein.

WAS?

Durch das Üben verschiedener Asanas (Körperstellungen), Pranajama (Atemübungen) und Meditation schulen wir unsere Konzentration, lassen Gedanken zur Ruhe kommen, kräftigen den Körper und steigern die Beweglichkeit.

Du lernst Methoden zur Entspannung, Regeneration und Stärkung von Körper und Geist kennen.

Eine Tiefenentspannung am Schluss jeder Yogalektion hilft dir, körperlichen und mentalen Stress abzubauen und dich wohl zu fühlen.

Je nach Interesse der Gruppe setzen wir andere Schwerpunkte: Yogaphilosophie, Meditation, Yoga Nidra oder Übungen bei spezifischen Gesundheitsproblemen.

INFORMATIONEN / KONTAKT

Der Kurs findet wöchentlich während zwei Lektionen statt.

Fragen an johanna.mueller@kssso.ch

Meditation
Pranajama
Asanas



Yoga
Yoga-
Philosophie