

Vitalmini-Yoga Kurse

Ich freue mich mit dir Yoga zu praktizieren.

Yoga bedeutet Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Im klassischen Hatha-Yoga versuchen wir Spannung und Entspannung im Gleichgewicht zu halten. Die Mittel sind einfache, jedoch sehr wirkungsvolle Körperübungen, Atemübungen, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Das regelmässige Praktizieren von Hatha-Yoga bewirkt eine Harmonisierung des Nervensystems, erhöht die Beweglichkeit des ganzen Körpers, insbesondere der Wirbelsäule und fördert die Durchblutung und Stärkung des gesamten Organismus. Konzentrationsfähigkeit, Geistes- und Willenskraft werden verbessert, wir fühlen uns innerlich zufriedener und gelassener.

In meinen Yoga Kursen liegt der Schwerpunkt in statischen Körperhaltungen (Asanas). Wir beginnen mit einem kurzen Innehalten durch Atemachtsamkeit und Atemübungen (Pranayama). Mit einer Schlussentspannung (Shavasana) beenden wir die Yoga Lektion.

Montag Abend	18.00 bis 19.00 Uhr
Montag Abend	19.15 bis 20.15 Uhr
NEU: Montag Abend Yoga für Ausdauersportler	20.30 bis 21.30 Uhr
Donnerstag Abend	18.00 bis 19.00 Uhr
Donnerstag Abend	19.15 bis 20.15 Uhr

Da die Platzverhältnisse pro Yoga-Lektion beschränkt sind, bin ich dir dankbar, wenn du dich für deine gewünschte Stunde unter der Mailadresse: info@vitalmini.ch oder Telefonnummer 079 241 55 08 anmeldest.

Naters, 01.11.2011



vitalmini

vital mit nicole
info@vitalmini.ch

o
o

079 241 55 08
www.vitalmini.ch