



# Hatha Yoga

Durch körperliche Übungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Meditation wird im Hatha Yoga ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt.

## Was erwartet dich im Unterricht:

Im Yogaunterricht lasse ich gezielt Aspekte aus der Yoga-Philosophie einfließen und biete dir so die Möglichkeit, dich nach innen auszurichten. Ein sanfter Bewegungsfluss mit teils kräftigenden Elementen soll ein gutes Gleichgewicht von Entspannung und Kräftigung bieten. Jeder Körper und jeder Mensch ist einzigartig – dem versuche ich mit einem angepassten, klaren und wiederholten Übungsablauf Rechnung zu tragen. Ich achte auf eine gute Ausrichtung in den Asana (Positionen), wobei nicht die äussere Form von Wichtigkeit ist, sondern was in der Form passiert.

Durch Achtsamkeit auf den Atem und Empfindungen wird die Selbstwahrnehmung geschult und es bietet einen Raum, um innere Anspannung und Stress abzubauen. Du sollst die Gelegenheit erhalten, Hilfreiches mit in deinen Alltag zu nehmen. Vorkenntnisse sind in meinen Unterrichtsstunden nicht nötig.

## Über mich

Seit meiner Jugend begleitet mich die Yogapraxis. Durch den Mehrwert für den Körper angezogen, habe ich schnell bemerkt, dass mir Yoga weit mehr bietet als nur Bewegung und Flexibilität. Yoga ist für mich eine Lebensweise – eine innere Einstellung geworden und begleitet mich nicht nur auf, sondern auch neben der Matte.

«Yoga hilft mir achtsam und bewusst durch mein Leben zu gehen und bietet mir eine unermessliche Fülle an Werkzeugen, die mich im Alltag unterstützen. Mit Atemachtsamkeit komme ich immer wieder im gegenwärtigen Moment an und versuche dankbar anzunehmen, was ist.»

## Kurskosten

75 Minuten | 10er Abo CHF 270 | 5er Abo CHF 145

60 Minuten | 10er Abo CHF 250 | 5er Abo CHF 135

Einzelne Lektionen ohne Abo 75 Minuten CHF 30 | 60 Minuten CHF 27

Schnupperlektion CHF 15

## Kursanmeldung erforderlich

Yoga de Alegria, Priska Schneider

priska.anna4@gmail.com oder 079 946 65 45

