

Yoga im Garten in Arbon

Montags 19.00-20.20 Uhr

Mittwochs 18.30-20.00 Uhr

Donnerstags 19.30-21.00 Uhr

Freitags 9.00-10.30 Uhr



YOGA

Willkommen, sind Anfänger und Fortgeschrittene, da es im Yoga darum geht in jeder Asana sich selbst zu finden.

Wir starten nach einem Gefühl von «Ankommen» in dynamische Asanas (Körperstellungen). Dabei nutzen wir die Kraft der Atmung, um uns selbst zu vitalisieren. Mit der Zeit verbleiben wir länger in Stellungen, üben das Loslassen auf Körper- und Geistesebene und nähren das Yin.

Du wirst dich innerlich gestärkt und genährt fühlen nach der Yogastunde. Entspannung wird in deinem Körper ankommen und eine freudvolle innere Ruhe, welche Du eigentlich immer in Dir trägst, wird für dich wieder zugänglich werden. Yoga hilft Dir einfach den Zugang dazu wieder zu finden.

WO

Haus des Seins
Stauffacherstrasse 19
9320 Arbon

KOSTEN

35 CHF pro Anlass oder 300 für 10er Abo
bar oder per Twint

INFO UND ANMELDUNG

Im Voraus oder auch spontan bei
schönem Wetter

Karin Schönenberger
079 259 29 85
info@yogaaround.ch

Ich freue mich darauf meine Passion mit DIR zu teilen, bin begeistert von Yoga, Meditation, Achtsamkeit und dem meisten Drum und Dran. Ich liebe, achte und geniesse die Kraft der Natur in uns drinnen und um uns herum.

Komm und lass Yoga unter freiem Himmel dich stärken. Wir lernen über den Körper uns ins Leben hinein zu entspannen.

