



Hatha-Yoga Kurse Winti Yoga

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Zustand. Auf körperlicher Ebene sind die Übungen (asanas) sehr kräftigend und bewirken, bei regelmässiger Praxis, ein positives Lebensgefühl und mehr Beweglichkeit. Auf psychischer Ebene fördert Yoga die Konzentrationsfähigkeit und wirkt emotional ausgleichend. Durch richtiges Atmen und bewusste Atemübungen (pranayama) wird zusätzlich der Geist beruhigt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung mitnehmen.

Dienstag, 18.45 – 20.00 Uhr

Dienstag, 20.30 – 21.45 Uhr

Donnerstag, 18.45 – 20.00 Uhr ab Januar 2025

ORT: YUNITA (1. Stock), Lindstrasse 25, 8400 Winterthur

Bushaltestelle Bezirksgebäude vor der Haustüre, Besucherparkplätze vorhanden.

KURSLEITUNG: Barbara Rothlin, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

AUSKUNFT: 052 203 34 54 / info@winti-yoga.ch

INFOS & ANMELDUNG: www.winti-yoga.ch

