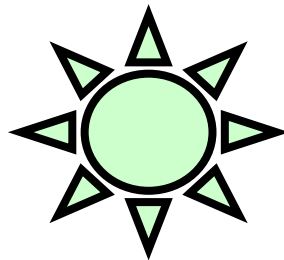


Winterprogramm 2012

Hatha Yoga:	Montag	A1	16. Jan.	13.50Uhr
	Montag	A2	16. Jan.	17.40Uhr
	Dienstag	A3	17. Jan.	18.15Uhr
	Dienstag	A4	17. Jan.	19.40Uhr
	Lektionen 12 Jahreskurs	70 Minuten 30 Lektionen		à Fr. 20.00 à Fr. 18.00
Yogapaket:	Mittwoch	B1	18. Jan., 1.+15. Febr., 7.+21. März, 18. April, 2.Mai	
Lektionen 7	90 Minuten		à Fr. 27.00	Fr. 189.00 19.30Uhr
Sitz- + Stehyoga:	Mittwoch	D1	1. Februar	16.30Uhr
Lektionen 7, dynamisches Entspannen ohne abzuliegen, wenn das Aufstehen Mühe macht				Fr. 140.00
Mantrisches Heilsingen:	Mittwoch	B2	25. Januar, 8. Februar, 14. März, 25. April	
Lektionen 4	75 Minuten		à Fr. 20.00	Fr. 80.00
Sadhana Meditation nach Anthoni de Mello	Samstag	E1	21. Januar (inkl. „Znüni“)	Fr. 60.00
	achtsames Meditieren mit Leib und Seele			9.00-13.00Uhr
Meditation:	Samstag	E2	11. Februar, 10. März, 21. April, 12. Mai	
dynamische und stille Meditation	9.00-11.30 Uhr		à Fr. 42.00 oder ganzer 4er Block	Fr. 148.00

10% für Ehepaare und Schüler/Studenten!

**25 Jahre Yoga / Meditation
1986 - 2011**



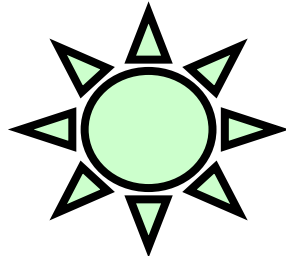
NEU! HATHA – YOGA im Sitzen und Stehen

**Möchten Sie sich gerne sanft bewegen und entspannen, ohne sich dabei zu ängstigen, nicht mehr vom Boden aufstehen zu können?
Dann versuchen Sie es doch mit diesem Yogakurs im Sitzen und Stehen.**

Das erwartet Sie in diesem Kurs:

- vertiefte Körperwahrnehmung
- bewusstes Atmen
- Fehlspannungen los lassen
- entspannen von Körper und Geist
- die innere Quelle, das Licht spüren
- zur Ruhe, in die Stille kommen

Hatha-Yoga D1 ab Mittwoch 1. Februar 16.30Uhr, 7 Lektionen Fr. 140.00



Mantrisches Heilsingen

Lebenselixir für Körper, Seele und Geist

Jeweils 1x im Monat

Durch das Singen kommen wir auf kreative Weise mit unseren tiefsten Seelenkräften in Berührung und können ihnen so Ausdruck verleihen.

Das mantrische Heilsingen aus verschiedenen Kulturen kann heilend auf unsere Seele, Gemütsverfassung und damit auch auf unseren ganzen Körper einwirken.

Es geht dabei nicht ums „Schön Singen können“ sondern darum, unserem Innenleben eine Stimme zu verleihen.

Daten: 25. Januar, 8. Februar, 14. März, 25. April

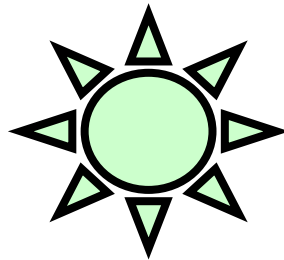
Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr

Kosten: Fr. 20.00 pro 75 Minuten

Sadhana Meditation

achtsam meditieren mit Leib und Seele

nach Anthony de Mello



Mit grosser Dankbarkeit und Glück durften wir mit Anand, eine Woche vor seinem Tod, ein letztes Mal Sadhana Meditation und Yoga, in Plaffeien feiern.

Nach seinem tragischen Tod möchte ich jeweils anfangs September und am 3. Samstag im Januar, die Tradition der **Sadhana – Meditation und Yoga** beibehalten mit der Absicht etwas vom inneren Reichtum welchen ich während 20 Jahren bei Anand erfahren durfte, weiter zu geben.

Datum: 21. Januar 2012

Tag: Samstag

Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr

Kosten: Fr. 60.00 mit (inkl. „Znüni“)

ab 10 Personen gehen 30% an SADHOFI!
