

# Info-Abend

## Hatha Yoga Anfängerkurs

### Vortrag und Schnupperlektion

Donnerstag, 26. September 2019  
19.30 – 21.30 Uhr

#### Vortag: „Was ist Yoga...?“

Yoga... Irgendwie führt uns kein Weg mehr daran vorbei.  
Aber was ist Yoga überhaupt?  
Wozu dient es, woher kommt es?  
Und kann ich das überhaupt, so unbeweglich wie ich bin?

In diesem Vortrag werden die wichtigsten Yogaübungen mit all ihren positiven Wirkungen vorgestellt. Auch wird erklärt woher Yoga ursprünglich stammt und was ausser den Körperübungen sonst noch alles dazu gehört – denn Yoga ist viel mehr als sich nur auf der Matte zu verrenken. Auch richtige Atmung, Entspannung und positives Denken sind Teil des Yoga.

#### Schnupper- lektion:

Im Anschluss an den Vortrag werden wir gleich selbst ausprobieren, wie sich Yoga anfühlt! Denn bereits nach der ersten Yogalektion können sich die ersten positiven Wirkungen zeigen. Und man kann herausfinden, ob einem Yoga überhaupt zusagt oder nicht.

Yoga kennt kein Alter oder Fitnesslevel – es bietet für jeden genau das Richtige!

Bitte bequeme Kleidung tragen

Der Info-Abend ist kostenlos  
(freiwillige Türkollekte)

Anmeldeschluss:  
Dienstag, 24. September 2019

#### Hatha Yoga Anfängerkurs:

Der neue Hatha Yoga Anfängerkurs beginnt am  
**Mittwoch, 16. Okt. 2019**  
**20.15 – 21.30 Uhr**

10 Lektionen im Aufbau  
10er Abo Fr. 265.-

#### Anmeldung und Infos:

Kia Ora Yoga  
Irene Mächler  
Yogalehrerin BYV  
Sunnhaldenstrasse 1  
8844 Euthal  
079 / 403 83 30  
[www.kia-ora-yoga.ch](http://www.kia-ora-yoga.ch)  
[yoga@kia-ora-yoga.ch](mailto:yoga@kia-ora-yoga.ch)

