

Hatha Yoga und Meditation in Trogen (AR)

Freitag 8. bis Sonntag 10. Januar 2027

Programm

Freitag	16.00	Asana Praxis
	18.30	Nachtessen
	20.00	Meditation

Samstag	7.15	Asana Praxis, Meditation
	9.00	Frühstück
	11.00	Pranayama, Philosophie, Mantra singen
	13.00	leichtes Mittagessen, Pause
	16.00	Asana Praxis, Yoga Nidra
	18.30	Nachtessen
20.00	Meditation	

Sonntag	7.15	Asana Praxis, Meditation
	9.00	Frühstück
	11.00	Pranayama, Philosophie, Mantra singen
	13.00	leichtes Mittagessen, Abreise

Dieses Wochenende im Appenzellerland bietet dir die Möglichkeit, einzutauchen ins Yoga: Die Asanas (Körperhaltungen) fördern Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Kraft und Muskelausdauer. Durch die Aktivierung und Dehnung der Muskeln verbessert sich die Durchblutung im ganzen Körper und in den Organen. Der Blutkreislauf wird angeregt. Mit den Pranayamas (Atemübungen) wird der Sauerstoffaustausch erhöht und die Achtsamkeit ganz auf den Atem gelenkt. Allgemein soll die Vitalität gesteigert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erreicht werden. Meditation, Mantra Singen und die Lektüre philosophischer Texte ergänzen das Programm.

Kosten

Kursgebühr: Fr. 350.–

Zwei Übernachtung mit Vollpension im EZ ca. Fr. 310.–

Zwei Übernachtung mit Vollpension im DZ ca. Fr. 282.–

Informationen zum Kursort: www.lindenbuehl-trogen.ch



Kursleitung

Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotosschule in Zürich – Weiterbildung bei Robert Cottett, Patrick Tomatis, Orit Sen Gupta und in Indien bei Akilesh Bodhi und Bhooma Chaitanya – Weiterbildung Spiraldynamik® Medical Yoga 300+ in Salzburg – Somatic Experiencing® 2023–2026 in Zürich bei Urs Honauer – Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St.Gallen – www.studio-8.ch

Anmeldung

Christine Enz, enz@studio-8.ch, 076 458 10 66