



YOGA

Kurse in Andelfingen

| DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---------------|---------------|----------------------------------|
| | 06.10 – 07.10 | 06.15 – 07.15 |
| | | 07.25 – 08.25 |
| | 08.45 – 09.45 | 08.45 – 09.45 |
| | 10.15 – 11.15 | 10.15 – 11.15 |
| 17.45 – 18.45 | | |
| 19.00 – 20.00 | 18.45 – 19.45 | |
| 20.15 – 21.15 | 20.00 – 21.00 | 19.30 – 20.30 YOGA für MÄNNER |

Der **praxisorientierte** Unterricht basiert auf den klassischen Elementen des **RAJA- YOGA**, des **HATHA-YOGA**, des **LU JONG** und des **AYURVEDA**. Es werden die Prinzipien der **SPIRALDYNAMIK®** integriert. Yoga wirkt auf der körperlichen, der emotionalen und der mentalen Ebene. Er fördert die Achtsamkeit und das Bewusstsein

Die Übungen können optimal in den **Alltag** integriert werden.

KONTAKT & INFOS

www.yoga-andelfingen.ch

gabriela.huber@hispeed.ch

+41 52 317 32 80 / +41 79 276 50 20

GABRIELA HUBER-MAYER

Yogalehrerin YS / EYU

KomplementärTherapeutin HFP