

YOGA

unser Weg ist unser Ziel

Was gibt es Schöneres, als sich in und mit seinem Körper frei zu bewegen?

Mit regelmässiger Praxis unterstützen wir unseren Körper zu anhaltender Gesundheit. Wir praktizieren Hatha Yoga und stärken dadurch Körper, Geist und Seele. Das Schöne beim Yoga ist, dass man sich je nach Tagesverfassung auf das eine oder andere mehr oder weniger einlassen kann und es hat immer seine wunderbare Wirkung. So lernen wir, uns auf das Heute einzulassen. Und alles ist gut.

Inhalt der Lektionen

Ankommen, Philosophie, Lebensfluss durch Atmen (Pranayama), Körperstellungen (Asana), manchmal singen von Mantra (chanting), Meditation

Lektionen in Chur
jeweils Montags um 19.00h für 90'
BGS, hinter dem Bahnhof
Einstieg jederzeit möglich

Probelektion	CHF 30.-
Abo 14 Lektionen	CHF 350.-
Yogamatte	CHF 35.-
einmalig bei Neueintritt	

Corina Hickman, ikewai, +41 76 37 37 854, corina.hickman@ikewai.ch

