



# Hatha-Yoga

im Tageszentrum Phönix, Industriestr. 55, 2. Stock (Kursraum), 6300 Zug

**Yoga** ist ein klassisches indisches Lehrsystem. Die Grundidee ist die Verbindung des Menschen mit seinem Ursprung, seinem inneren Selbst. Yoga kommt von „yui“ (Joch) und bedeutet „anschnüren“, sich Einen (Körper, Seele u. Person).

- Im neuzeitlicheren **Hatha-Yoga** wird über den Körper und mit Hilfe des Atems der unruhige Geist beruhigt. Die teilweise anspruchsvollen Stellungen (*āsanas*) und Atemübungen (*prānāyāma*) wirken stärkend auf die Organe und beruhigend auf die Seele. Sie fördern das psychische Gleichgewicht und das körperliche Wohlbefinden.
- Die positiven Wirkungen einer regelmässigen Yoga-Praxis sind weitreichend: Von Stressabbau über Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls.

## Kursdaten August 2011 - Dezember 2011:

Montag 29.8.11	Montag 17.10.11	Montag, 21.11.11
Montag 5.9.11	Montag 24.10.11	Montag, 28.11.11
Montag 12.9.11	Montag 31.10.11	Montag, 5.12.11
Montag 19.9.11	Montag, 7.11.11	Montag, 12.12.11
Montag 26.9.11	Montag, 14.11.11	Montag, 19.12.11
Montag 10.10.11		

Jeweils Montag von 17.30 bis 19 Uhr

Mitnehmen: bequeme Kleidung

Kosten Fr. 4.00 pro Abend, Schnupperabend gratis

Konto (IBAN) CH18 0483 5064 9782 6000 0 (CS, 8070 Zürich)

**Leitung:** Mathys Wild, Cham/Aarwangen, dipl. Yogalehrer YS/EYU

Tel. 041 780 95 85 oder 079 502 58 83 • mathys.wild@datazug.ch