

24.-26.06.
Harda C. Müller, Agi Hirschi:

Yoga auf der Rigi



Gönne dir ein Yoga- und Klang-Wochenende zum Entspannen und Geniessen auf der kraftvollen Königin der Berge

Wir praktizieren Viniyoga, eine Methode, die sich an alle Menschen richtet und den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Wir verbinden Asanas (Körperübungen) mit unserem Atem und lernen dabei auch verschiedene Atemtechniken kennen.

Mit verschiedenen Entspannungsübungen und den Klängen von obertonreichen Klanginstrumenten wie dem Monochord und Monolino, den Tibetischen Klangschalen und dem Gong wirst du erleben, wie dein Körper sich immer mehr entspannt, du in Balance kommst und deine Gedanken ruhiger und ruhiger werden.

Dieses Yoga- und Klang-Wochenende wird dir die Möglichkeit geben, dich selbst wieder intensiver wahrzunehmen, Körper, Seele und Geist zu stärken und neue Energien zu tanken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Während der Freizeit am Samstagnachmittag hast du die Möglichkeit, zu wandern oder einfach zu SEIN mit dir.

Datum: 24.-26. Juni 202, Fr 18.30 bis So Mittag

Kursleitung: **Harda Ch. Müller, Klangtherapeutin, Heilpraktikerin**
Agi Hirschi, Yogalehrerin

Kurskosten: CHF 310,

Übernachtung mit veg./ biol. Vollpension & Infrastrukturbeitrag
ab CHF 283 im EZ/ CHF ab 273 im DZ

Anmeldung: Agi Hirschi, dipl. Yogalehrerin YS
info@yogaagihirschi.ch/www.yogaagihirschi.ch
Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli
Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, hotel@kloesterli.ch