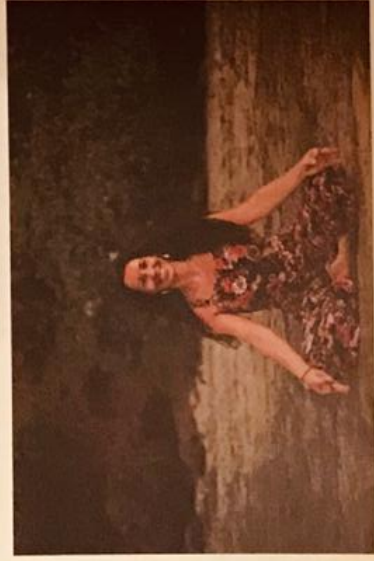


Hinter dem Namen Yogaaround steht Karin Schönenberger. Ich bin gelernte Oberstufenlehrerin und habe mehrere Jahre in Indien überwintert. Dort habe ich verschiedene Ausbildungen im Bereich Yoga und Meditation gemacht und bin begeistert von diversen Yogaformen, insbesondere Vinyasa und Yin. Yoga reinigt und beflügelt mich Innen und Aussen, es wurde zu meinem Lebensstil und ich freue mich darauf, diese Passion mit euch zu teilen. Ausserdem versetzt mich die unendliche Kraft der Natur immer wieder ins Staunen und so finden die Yogastunden bei schönem Wetter auch mal am See oder an anderen schönen Plätzen statt. Für mehr Informationen über Events, Retreats und weitere Naturprojekte besuchst du am besten meine Homepage:

www.yogaaround.ch



Vinyasa Yoga:

Ist eine dynamische Art von Yoga. Mit einer gezielten und bewussten Atmung werden die Asana (Körperstellungen) durch fließende Bewegungen, in eine Bewegungsfolge (flow) miteinander verbunden.

Yin Yoga:

Auf der Körperebene geht es im Yin Yoga mit dem langen statischen Halten einer Pose vor allem um das Erreichen der tiefen Schichten des Bindegewebes und Bändergewebes. Dabei werden auf der Geistesebene die Gedanken bewusst wahrgenommen und zur Ruhe gebracht.

Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist:

Wir brauchen den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in unserem Alltag, um uns lebendig und gesund zu fühlen. Aktivität und Ruhe sind gleichermaßen wichtig und die Balance zwischen diesen beiden Polen gilt es immer wieder aufs Neue zu finden, im Innen und im Aussen. Yoga, Pranayama und Meditation sind die Werkzeuge, die uns helfen Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen.

Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Anmeldung und Auskunft unter:

yogaaround@gmx.ch

079 605 29 56

YOGA AROUND