



## Übersicht der Yoga-Kurse im Yoga-Zentrum:

Tag	Zeiten <sup>3)</sup>	Kursbezeichnung	Kursleiter/in
Mo	18.15 - 19.45 (2. + 3. Quartal) 19.30 - 21.00 (1. + 4. Quartal)	Nicht fortlaufende Kursblöcke mit verschiedenen Kursthemen <sup>2)</sup> Kurs-Nr.: A, B, C, E	Iris Huber
Di	18.30 - 20.00	Fortlaufender Hatha-Yoga-Kurs <sup>1)</sup>	Jean-Pierre Wicht
Mi	20.00 - 21.30	Nicht fortlaufende Kursblöcke mit verschiedenen Kursthemen <sup>2)</sup> Kurs-Nr.: B, D, F	Iris Huber
Do	20.00 - 21.30	Fortlaufender Hatha-Yoga-Kurs <sup>1)</sup>	Jean-Pierre Wicht

1) Probelektion möglich, bitte mit Voranmeldung

2) Probelektion nicht möglich, Kursanmeldung unbedingt nötig

3) Kursdaten siehe Kursdatenblatt oder auf unserer Homepage: [www.yoga-zentrum.ch](http://www.yoga-zentrum.ch)

Wir führen im Yoga-Zentrum fortlaufende Yoga-Kurse und Kurse mit einer festgelegten Dauer (Kursblöcke) durch.

### Fortlaufende Yoga-Kurse:

#### Fortlaufende Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

- Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
- Abonnement für 7 Lektionen, dieses ist innerhalb von 12 Wochen gültig.

**Kursblöcke:** (mehr Infos auf den entsprechenden Detailprospekten)

#### A: Yoga für die Wirbelsäule und den Rücken

Kursblock, 8 x, am Montagabend, 19.30 - 21.00 Uhr im 1. Quartal des Jahres

#### B: Hatha-Yoga und Atemarbeit

Kursblock, 8 x, am Mittwochabend, 20.00 - 21.30 Uhr im 1. Quartal des Jahres  
Kursblock, 7 x, am Montagabend, 18.15 - 19.45 Uhr im 3. Quartal des Jahres

#### C: Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursblock, 8 x, am Montagabend, 18.15 - 19.45 Uhr im 2. Quartal des Jahres

#### D: Prāṇāyāma - die Atemarbeit im Yoga

Kursblock, 8 x, am Mittwochabend, 20.00 - 21.30 Uhr im 2. Quartal des Jahres

#### E: Hatha-Yoga für das Verdauungssystem

Kursblock, 8 x, am Montagabend, 19.30 - 21.00 Uhr im 4. Quartal des Jahres

#### F: Rāja-Yoga - ein Kurs für spirituell Interessierte

Kursblock, 8 x, am Mittwochabend, 20.00 - 21.30 Uhr im 4. Quartal des Jahres

## Weitere Informationen zu den Yoga-Kursen

<b>Yogastil:</b>	Wir unterrichten den klassischen Hatha-Yoga in der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji aus Indien.
<b>Anliegen:</b>	Dankbar sind wir über ein pünktliches Erscheinen mit der Empfehlung, sich selber auf der Übungsmatte, <b>5 Min. vor Kursbeginn</b> , einzustimmen. Dankbar sind wir über einen ruhigen, respektvollen Umgang im Yoga-Raum.
<b>Lektionsdauer:</b>	Eine Yoga-Lektion dauert 90 Minuten
<b>Preise:</b>	Ein Abonnement für 7x (fortlaufende Kurse) sowie ein Kursblock (A - F) kostet CHF 196.00
<b>Ermässigung:</b>	50% für Schüler, Studenten und Arbeitslose, <u>sofern sich die Krankenkasse nicht an den Kurskosten beteiligt.</u>
<b>Krankenkassen:</b>	Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten unserer Hatha-Yoga-Kurse.  Wir sind EGK- und EMR- anerkannt

## Ganztägige Workshops und Seminare / Ausbildungen:

- **Ganztägige Workshops** mit verschiedenen Themen
- **Themenspezifische Herbstseminarwochen:**  
Yoga und Mahābhārata, Bhagavad Gītā, Yogasūtren, Upanishaden, Atemarbeit im Yoga
- **Ausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/Yogalehrerin**
  - in den geraden Jahren in Speicher AR beginnend
  - in den ungeraden Jahren im Yoga-Zentrum beginnend

Details finden Sie im Internet unter [www.yoga-zentrum.ch](http://www.yoga-zentrum.ch) oder wir schicken Ihnen gerne für die oben erwähnten Kursblöcke und Seminaren einen entsprechenden Detailprospekt zu.