

Zeit:

jeweils Donnerstag Abend
19.30 - 20.30h

Ort:

Obermühlestrasse 1
8450 Andelfingen
1. Stock

Leitung:

Gabriela Huber-Mayer

KomplementärTherapeutin OdA KTTC:
Methode Yoga-Therapie
Yogalehrerin YS/EYU
Praktizierende der Spiraldynamik®
Ayurvedische Gesundheitsbegleiterin

Kurs 2011:

fortlaufend, Ferien gemäss
Schulferienplan Andelfingen
8x / CHF 160

weitere Infos & Anmeldung:

Tel: 052 317 32 80
Fax: 052 317 32 86
gabriela.huber@hispeed.ch
www.ayurveda-yoga.ch



YOGA

für Männer

In dieser hektischen Zeit entdecken immer mehr Männer den Nutzen einer regelmässigen **YOGA-Praxis** auch für sich.

In einer **Männer-Gruppe** können wir gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen.

Mann lernt, seinen Körper bewusster wahrzunehmen, seine Konzentration zu fördern, seine Achtsamkeit zu vertiefen

Der Unterricht basiert auf den klassischen Elementen des ASHTANGA- YOGA, des HATHA- YOGA und des AYURVEDA. Es werden die Prinzipien der SPIRALDYNAMIK® integriert.

Der praxisorientierte Unterricht ermöglicht eine optimale Integration der Übungen in den Alltag.



INSTITUT FÜR YOGA UND AYURVEDA
Kurse - Seminare - Workshops - Coaching