

Stundenplan

Dienstag: 17.45 - 18.45
19.00 - 20.00
20.15 - 21.15

Mittwoch: 06.15 - 07.15
09.00 - 10.00
10.15 - 11.15
18.45 - 19.45
20.00 - 21.00

Donnerstag: 06.15 - 07.15
07.25 - 08.25
09.00 - 10.00
10.15 - 11.15
12.15 - 13.15

18.15 - 19.15
YOGA **vor** der Geburt
19.30 - 20.30
YOGA **nach** der Geburt

Ort: Obermühlestrasse 1
8450 Andelfingen

Leitung: **Gabriela Huber-Mayer**
KomplementärTherapeutin OdA KTTC:
Methode Yoga-Therapie
Yogalehrerin YS/EYU
Praktizierende der Spiraldynamik®
Ayurvedische Gesundheitsbegleiterin

**weitere
Infos &
Anmeldung:** Tel: 052 317 32 80
Fax: 052 317 32 86
gabriela.huber@hispeed.ch
www.ayurveda-yoga.ch



YOGA

Kurse in Andelfingen

Schenken Sie sich in der Alltagshektik
**Momente der Achtsamkeit,
der Ruhe und der Stille**
und entdecken Sie Ihre
natürlichen Kräfte aufs Neue.

Ihre Lebensenergie wird wieder geweckt,
Sie finden zu Ihrem Gleichgewicht und
fördern damit nachhaltig Ihre Gesundheit!

Yoga bringt uns zurück, was uns fehlt!

Der Unterricht basiert auf den klassischen Elementen des
ASHTANGA- YOGA, des HATHA- YOGA und des AYURVEDA.
Es werden die Prinzipien der SPIRALDYNAMIK® integriert.
Mit einer gezielten Atemtechnik können Sie Ihre
Konzentrationsfähigkeit verbessern und laufend
Ihr Bewusstsein erweitern.

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



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