

## **WAS WIRD GEÜBT**

Bewegungsabläufe und Körperstellungen  
Körperwahrnehmung und Atemübungen  
Entspannung und Meditation  
Yogaphilosophie

## **KOSTEN GRUPPENKURSE**

Probestunde Gruppe 35.-  
6er Abo Gruppe 200.-  
12er Abo Gruppe 360.-

## **KOSTEN EINZELUNTERRICHT**

Privatstunde 50.- bis 120.- je nach Dauer

Mein Yogaunterricht ist von vielen Krankenkassen anerkannt, welche einen Beitrag an die Kurskosten übernehmen

## **INFORMATION**

YOGADANCEART.CH

## **SANFTES YOGA**



**FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN  
MIT UND OHNE EINSCHRÄNKUNGEN**

## WAS IST HATHA YOGA

Hatha Yoga gehört zu den ganz alten traditionellen Yogastilen, die sich aus den heiligen Schriften Indiens entwickelt haben und mehrere Jahrtausende alt sind. Yoga ist ein Erfahrungsweg mit einer körperlichen, energetischen, geistigen und spirituellen Entwicklung, die ein ganzes Leben umfassen kann. Das Ziel des Yoga war immer, den Geist zu beruhigen, um so in die Stille zu kommen und um Tieferes erfahren zu können.

## GEEIGNET FÜR NEU EINSTEIGENDE

In meinem achtsamen Yoga Unterricht sind alle Menschen unabhängig von Ihrem Körper, Ihrer Erfahrung und Ihrer Religion willkommen.

## CLAUDIA BATTANTA

Yogalehrerin (CH/BDY/EYU)

Freienhofgasse 7 3600 Thun 079 721 97 51

