



## Aktuelle Kurse 1. Quartal 2019

### Yoga Freitagabend

### Schwangerschaftsyoga

### Yoga 6oplus

#### Anmeldung und Information

Agi Hirschi  
Yogalehrerin YS/EYU  
Waidstrasse 8  
8967 Widen

Homepage: [www.yogaagihirschi.ch](http://www.yogaagihirschi.ch)  
Mail: [info@yogaagihirschi.ch](mailto:info@yogaagihirschi.ch)  
Telefon: 079 484 30 83

Kursort: Yogazentrum Mutschellen  
Schulstrasse 11  
8965 Berikon

### Yoga Freitagabend

Die kontinuierliche Yoga Praxis hilft die Erfahrung mit Yoga und mit sich selbst zu vertiefen und zu integrieren. Kleine, aufeinander abgestimmte Schritte sind die Basis der Yoga Praxis. Das Ziel meines Unterrichtes ist es, jedem Teilnehmenden den Zugang zu Yoga zu ermöglichen und ihn individuell in seinen aktuellen Möglichkeiten zu stärken, um so Wohlbefinden und innere Gelassenheit zu finden.

### Schwangerschaftsyoga

Die speziell für Schwangere angepassten Yogaübungen laden ein, die Zeit der Veränderungen bewusst erleben zu dürfen und sich den Umständen entsprechend bewegen, kräftigen und entspannen zu können. Yoga für Schwangere kann dazu beitragen, mögliche Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und sich durch die Verbindung von Körper, Geist und Atem auf die Geburt vorzubereiten.

### Yoga 6oplus

Wir sind so jung, wie wir uns fühlen! Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Deshalb ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen bestens geeignet. Besonders im fortgeschrittenen Alter ist es wichtig, den Körper kräftig und geschmeidig zu erhalten und für gute Entspannung zu sorgen. Im Yoga 6oplus unterrichte ich ganz individuell und achte dabei besonders auf die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer.

Yoga auf der Rigi: 14. – 16. Juni 2019

### Yoga Freitagabend

**Daten** 11./18. Januar (Ausfall 25.1.)  
1./8./15./22. Februar  
1./8./15./22./29. März  
5. April

**Zeit** 17.00 – 18.00 Uhr  
18.15 – 19.15 Uhr

**Preis** 12 Lektionen CHF 240.00

### Schwangerschaftsyoga

**Daten** 22./29. Januar  
5./12./19./26. Februar  
5./12./19./26. März  
2. April

**Zeit** 17.30 – 18.45 Uhr

**Preis** 11 Lektionen CHF 275.00

### Yoga 6oplus

**Daten** 10./17./24./31. Januar  
7./14./21./28. Februar  
7./14./21./28. März  
4. April

**Zeit** 08.45 – 9.45 Uhr  
10.00 – 11.00 Uhr

**Preis** 13 Lektionen CHF 260.00

**Mitbringen:** bequeme Kleidung und Tuch  
(als Unterlage auf die Matte)