

## AKTIVITÄT

# YOGA

Yoga schafft eine Verbindung von Körper und Geist und wirkt auf alle Bereiche des Seins. Es wirkt ausgleichend, entspannend und gleichzeitig werden Körper und Geist gestärkt.

Erfahren Sie selber, wie die verschiedenen Asanas (Körperübungen) in Verbindung mit dem Atem eine positive Wirkung auf Ihr eigenes Wohlbefinden und auf das Körperbewusstsein haben. Egal welche körperlichen Voraussetzungen Sie mitbringen, Karin Roth achtet darauf, alternative Übungen anbieten zu können, so dass diese für alle möglich sind. Jeder ist anders, keiner ist gleich. Seien sie mutig und probieren Sie es einfach aus.

## ANMELDEN



## INFORMATIONEN

<b>Datum</b>	12./19./26. September 2022 und 3./10. Oktober 2022
<b>Zeit</b>	14.00–16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Hotel Sempachersee, Nottwil
<b>Kosten</b>	Pro Person CHF 40.– pro Nachmittag Nicht-Mitglied CHF 50.–
<b>Anmelden</b>	bis 8. Juli 2022

<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Ziel</b>	Sie verbessern Ihre Atmung und Konzentrationsfähigkeit und erlernen Entspannungstechniken.

<b>Anreise</b>	individuell
<b>Teilnehmende</b>	max. 8 Personen

**Voraussetzungen**

- gute gesundheitliche Verfassung
- keine Vorkenntnisse nötig
- Interesse und Offenheit für Neues

<b>Leitung</b>	Karin Roth, Yogalehrerin, (Vinyasa 200h Yoga Alliance). Dipl. Pflegefachfrau und Master of Public Health., <a href="http://www.waiyoga.ch">www.waiyoga.ch</a>
----------------	---

**Hinweis**

- Verpflegung ist Sache der Teilnehmenden

**Informationen**

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Kultur und Freizeit, Nottwil  
yvonne.roelli@spv.ch, Tel. 041 939 54 24

