



gZ  
in der  
au



# Hatha Yoga Flow

Das moderne, im Westen praktizierte Yoga, stützt sich vor allem auf dem Weg des Hatha Yoga ab.

Diese Stunde enthält Elemente aus Hatha Flow, Vinyasa Yoga, Restoratives Yoga und Yoga Nidra. Mittels Asanas, Atemtechniken, Entspannungsübungen und Meditation entwickelst du mehr Achtsamkeit und Konzentration.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Datum/Zeit</b>  | Dienstag, 20. August bis 10. Dezember 2024, 20.00 bis 21.15 Uhr (15x)   |
| <b>Ausfälle</b>    | 8. und 15. Oktober 2024 (Herbstferien)  |
| <b>Kursort</b>     | GZ In der Au  |
| <b>Kursleitung</b> | Mirco Heierli, Manueller Therapeut und Yoga Lehrer  |
| <b>Kurskosten</b>  | CHF 375.00  |
| <b>Anmeldung</b>   | GZ In der Au<br>In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,<br>gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a> |

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR