



Vini Yoga mit Klang in Meilen

Vorbeugender Kurs

Der Begriff Vini Yoga bezeichnet keinen spezifischen Yoga Stil, sondern beschreibt einen besonderen Umgang mit den Übungen des Yoga. Er stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie «besondere Anwendung».

Im Vini Yoga mit Klang werden Asanas (Körperhaltungen) individuell an die Personen angepasst und mit sanften Klängen von Klangschalen oder passender Musik begleitet. Es werden gezielt Übungen des Yoga ausgewählt und in sinnvollen, kleinen Schritten aufeinander abgestimmt und vermittelt. Klang wirkt bis in unsere Zellen und führt zu wirkungsvoller Entspannung und Regeneration von Körper und Geist. Bewegung und Klang erfolgen im sanften und fließenden Rhythmus; Körper, Atem und Geist verbinden sich harmonisch miteinander. Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Achtsamkeit werden gefördert und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Vini Yoga mit Klang wird von Frauen und Männern aller Altersgruppen praktiziert.



Kursort

Anjaly Yoga
Kirchgasse 23
8706 Meilen

Kurszeit

Mittwoch, 10.15–11.15 Uhr
8. Mai–5. Juni 2019, 5 Lektionen
Fortsetzungskurs ab 12. Juni 2019

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 20.00
Nichtmitglieder	CHF 23.00

Kursleiterin

Eveline Schmid
Yogalehrerin YCH und Klangyogalehrerin

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Olivia Kaufmann und Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten