

Terminkalender 2023

«aktualisierte Version»



Gemeinschaftspraxis & Schule für ganzheitliche Heilmethodik, Medialität und freie Lebensgestaltung

Bernadette Suter und Simone Meier

Bahnhofstrasse 173
9244 Niederuzwil SG

Gemeinschaftspraxis & Schule

www.vywamus.ch

Essenzen Shop:

www.prisma-essenzen.ch

Shop für Digitale Produkte:

<https://vywamus.gumroad.com>

Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCrDUoch9OiEWgPikt2ZIBTw>

Facebook:

<https://www.facebook.com/www.vywamus.ch>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064067653064>

<https://www.facebook.com/heartofgrace.ch/>

Telegram:

<https://t.me/VYWAMUS>

https://t.me/Botschaften_aus_dem_Licht

https://t.me/Meditation_Zeit_fuer_Dich_Kanal

Wer sind wir:



Bernadette Suter

Ganzheitliche Heilmethodikerin, Medium, Meditationslehrerin und Autorin. Ich gebe Einzelsitzungen, in ganzheitlicher Heilmethodik, Channeling-Mediale Beratung, die 10 Mysterien Schlüssel zum Lichtkörperpotenzial, Chara-Arbeit, Prisma Essenzberatungen, Meditationen Seminare, Workshops in Gruppen und Individuelle Privatschulungen.

Info zu meinen Büchern auf www.eieeles-verlag.ch

Alles ist nach Absprache möglich, persönlich in unseren schönen Praxisräumen oder auch Online. Einzelsitzungen-Beratungsgespräche können auch telefonisch gemacht werden.

Tel: + (0)79 640 97 12

E-Mail: bernadette@vywamus.ch



Simone Meier

Ganzheitliche Heilmethodikerin, Medium, Meditationslehrerin. Ich gebe Einzelsitzungen, in ganzheitlicher Heilmethodik, Channeling-Mediale Beratung, Prisma Essenzberatungen, Chakra-Arbeit, Meditationen, Seminare, Workshops und Individuelle Privatschulungen.

Alles ist nach Absprache möglich, persönlich in unseren schönen Praxisräumen oder auch Online. Einzelsitzungen-Beratungsgespräche können auch telefonisch gemacht werden.

Tel: + (0)79 708 16 76

E-Mail: simone@vywamus.ch

Ab 9. Januar 2023

Meditation am Morgen - Eine Stunde nur für mich

NEU: Jeden 2. Montag

Impulse zum Wochenbeginn

Sehnt Du Dich auch nach Stille, nach Aufatmen, nach zur Ruhe kommen und Loslassen?

Wenn es Dir auch so geht, aber du einfach keine Lust hast, dies allein zu tun, bist du herzlich eingeladen, jeden 2. Montag in unseren schönen Praxisräumen in einer kleinen Gruppe zu meditieren.



Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse, denn die Meditationen sind geführt. Du kannst also einfach sein, zuhören, loslassen, entspannen, aufatmen, beten ... was dir gerade so guttut.

Meditation ist eine uralte Form des Gebets. Durch Meditation findest du in deine eigene Mitte zurück, lernst dich selber, deinen Körper, deine Kraft und deine Gefühle besser kennen und kannst so gestärkt deinen Alltag leben. Durch die Aufmerksamkeit, die du dir während dieser Stunde schenkst, konzentrierst du dich nur auf dich, tauchst ein in dein Sein –

in diesem Moment bist du der wichtigste Mensch in deinem Leben. Dadurch stärkst du deine Selbstliebe.

Meditation beeinflusst dein körperliches Wohlbefinden positiv, stärkt die Kommunikation zwischen Gedanken, Gefühlen, und deinem Handeln und lässt dich so mehr und mehr dein inneres und äusseres Gleichgewicht finden.

Auf diesen Reisen führe ich dich mit Hilfe der geistigen Welt. Diese Meditationen entstehen intuitiv, entsprechend der Energie der anwesenden Teilnehmer. So erhält jedes Wesen genau die Informationen und Impulse, die es in diesem Moment benötigt.

Im Anschluss führen wir eine kurze Austauschrunde durch und geniessen bei Kaffee oder Tee das gemeinsam Erlebte.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung

Der Einstieg ist jederzeit möglich, es braucht keine Vorkenntnisse.

DATEN 2023

9. Januar	4. September
23. Januar	18. September
20. Februar	2. Oktober
6. März	30. Oktober
20. März	13. November
3. April	27. November
1. Mai	

In den Uzwiler Schulferien sowie während der Sommersaison des Schwimmbad Uzwil finden zum Teil keine Meditationsmorgen statt

Ausgleich:

CHF 25.-

Zeit:

09.30h bis ca 11.00h

Leitung:

Simone Meier

Anmeldung: Bis jeweils Sonntag am Mittag vor der Meditation

Bei simone@vywamus.ch oder 079 708 16 76

Ort: VYWAMUS - Gemeinschaftspraxis und Schule, Bahnhofstrasse 173, 9244 Niederuzwil

05. April 2023-Mittwoch 19:00h - Online

Die Auferstehung Christi und ihre Bedeutung für die Menschen von heute

Online Vortrag - Inklusive-Ostersonntagsmeditation zur Mystik der Auferstehung

Referenten: Simone & Bernadette



In der Christlichen Esoterik ist das Wunder der Auferstehung das größte Mysterium, über welches bis heute weltweit viel gesprochen und geforscht wird. Die einen glauben daran, andere wiederum zweifeln.

Der Ostersonntag ist für Christlich-Spirituelle Menschen der höchste Feiertag.

In diesem Vortrag beleuchten wir genau dieses Mysterium und fragen uns, was die Auferstehung Christi, uns für diese Zeit zu sagen hat.

Wie können wir diese kraftvolle Botschaft, die in der Erzählung dieses Wunders ist, verstehen lernen und vielleicht sogar erahnen, wie sich in uns das Wunder, des Erwachens, in unserem Seelenlicht und das Wunder der Auferstehung im Geiste anfühlt und so für uns, dahin wegweisend ist.

Wir laden Dich herzlich ein, teilzunehmen und freuen uns auf Dich!

Einloggen über den Link bei www.psi-austria.com oder über den QR Code

Beginn: 19:00 Uhr

Einlass 18:45 Uhr



14./ 15./ 16. April 2023 drei Anlässe mit Frau Dr. Ina Blaas

Seele, Bewusstsein und Heilung



Freitag 14.4. 19:00 – ca. 21:00 Abendvortrag:

Die Seelenwelt steht Kopf

Es passiert auf Seelenebene Unglaubliches, noch nie Dagewesenes. Massen-Beendigung des Reinkarnationszyklus, Walk-Ins am laufenden Band, völlig neue Seelen entstehen aus dem vermehrten Bewusstsein auf der Erde und anderes Neues/Verrücktes. Dr. Ina Blaas plaudere über das, was sie jetzt tagtäglich in ihrer Praxis über die unglaublichen Veränderungen in der Seelenwelt dazulernt. Da das Thema sehr umfassend ist, wird sie nach einem allgemeinen Teil auch gerne auf die Fragen der Anwesenden eingehen.

Kosten: 25Chf, wenn möglich bar mitbringen, Das ist für Ina einfacher, danke für dein Verständnis.

Anmelden bis spätestens 11.April bei: bernadette@vywamus.ch / Tel: 079 640 97 12

Samstag 15.4. 10:00 – ca. 18:00 Tagesworkshop:

Aktuelle Entwicklung des Bewusstseins

Wir sind mitten im Aufstieg und täglich ändert sich das Bewusstsein auf allen Ebenen: unsere Lebensenergie ist jeden Tag anders, die Energie von Mutter Erde erneuert sich, unsere Seelen verändern sich, aber auch die absichtlich künstlich erzeugte Stimmung in der zivilisierten Welt und die vom Universum hereinströmenden Energien beeinflussen täglich alles Leben auf unserer Welt.

In diesem Workshop wird Ina auf den aktuellen Zustand der Welt, der Menschen und der Seelen eingehen, wir werden passende Übungen dazu machen und wir werden die Aura (und damit auch die Energie) der Teilnehmer von Blockaden und Problemen befreien, sodass das Leben einfacher fließen kann – was günstige Auswirkungen hat auf alle Lebensbereiche.

Kosten: 250Chf, wenn möglich bar mitbringen, Das ist für Ina einfacher, danke für dein Verständnis.

Anmelden bis spätestens 11.April bei: bernadette@vywamus.ch / Tel: 079 640 97 12

Sonntag 16.4. 09:00 – ca. 17:00 Tagesworkshop:

Heilung in der neuen Zeit

Heilung kann jetzt viel einfacher, schneller und radikaler sein als noch vor ein paar Jahren. Die Energie auf der Erde steigt rasch an. Die steigende Energie lässt nicht nur bisher verborgene Probleme auf gesellschaftlicher Ebene sichtbar werden. Auch bei jedem einzelnen Menschen taucht jetzt auf, was nicht im Lot ist. Das äußert sich in verschiedenen Schwierigkeiten und Krankheiten.

Die hohe Energie ermöglicht aber gleichzeitig auch rasche und einfache Lösungen. In diesem Workshop zeigt dir Ina einige der einfachsten und wirkungsvollsten Methoden, mit denen du dich selbst bei verschiedenen Problemen selbst heilen kannst.

Kosten: 250Chf, wenn möglich bar mitbringen. Das ist für Ina einfacher, danke für dein Verständnis.

Ort:

VYWAMUS Gemeinschaftspraxis und Schule
Bahnhofstrasse 173
9244 Niederuzwil

Anmelden bis spätestens 11.April

Damit Ina sich vorbereiten kann, bevor sie in die Schweiz kommt.

Anmelden bei: bernadette@vywamus.ch / **Tel:** 079 640 97 12

Infos zu Ina Blaas

Dr. Ina Blaas, Jahrgang 1964, wirkt seit 2006 in eigener Praxis in Innsbruck, Österreich.



Sie arbeitete einige Jahre als Diplomkrankenschwester, studierte dann an der Universität Innsbruck Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Systemtheorie und lehrte dann ein paar Jahre an der Universität.

Da aber weder die Schulmedizin noch das wissenschaftliche Denken ein Menschenleben deutlich und nachhaltig zum Besseren verändern können, begann Ina verschiedene Ausbildungen und Fortbildungen im alternativen und spirituellen Bereich. Die hier gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen haben sowohl ihr eigenes Leben als auch das Leben vieler Hilfesuchenden wesentlich zum Besseren verändert.

Wenn Du mehr über Ina oder unsere anderen Gastdozenten erfahren möchtest, dann gehe auf unsere Webseite www.vywamus.ch in den Bereich Gastdozenten, dort findest du mehr Infos über sie, ihre Kontaktdaten und die von ihnen geschriebene Bücher. Es ist uns eine Freude, dass Ina extra aus Innsbruck Österreich zu uns kommt, um diese drei Tage mit allen interessierten Teilnehmern zu erleben und ihr grosses Wissen mit uns allen zu teilen.

Ab 28. April

Öffentliche Channelings mit Botschaften aus dem Licht 2022

Übermittelt von Bernadette und Simone



Das Herz ist das Tor, durch das wir gehen, um zu geben, zu empfangen und zu verstehen

Zitat: Bernadette

An diesen Abenden übermitteln wir medial, aktuelle Botschaften aus dem Licht.

Die grossen Fragen des Lebens und viele aktuelle Themen, werden von den Lichtwesen angesprochen.

Wir sind alle in den derzeitigen Aufwachprozess integriert und die Stimme in unseren Herzen wird mehr und mehr wahrnehmbar für uns.

Da die Wahrnehmung des Herzens und das Zeitgeschehen oft nicht zusammenzupassen scheint, wirft das Fragen auf und manchmal verspüren wir in unserem Menschsein Unsicherheit und suchen nach mehr Klarheit, damit unsere Handlungsebene frei wird und wir positive Mitschöpfer der Zeitenwende sein können.

Intuitiv und durch die Sprache des Herzens übersetzen wir die Informationen in das gesprochene Wort. Achtsam und liebevoll können auf diesem Wege die Erzengel, die aufgestiegenen Meister, aber auch Mutter Erde und ihre Elemente, die Pflanzen- und Tierwelt den Menschen lehren, wie sie mit den grossen Veränderungen umgehen dürfen, damit sie sich wohl fühlen und leichter durch die Transformationszeit kommen. Das kosmische Herz, die All-Liebe der Quelle sendet die Lichtwesen zu den Menschen, um ihnen dabei zu helfen.

Das erfüllt uns mit tiefer Dankbarkeit.

Gerne laden wir Dich ein, an unsere öffentlichen Channelings zu kommen, Kraft zu tanken und neue Impulse, sowie mehr Klarheit und Bewusstseinsweiterung zu empfangen.

Daten 2023 - Zeit: 19:30h bis ca. 21:30h

17. Februar 2023

28. April 2023

08. September 2023

Wo:

VYWAMUS Gemeinschaftspraxis & Schule

Für ganzheitliche Heilmethodik, Medialität und freie Lebensgestaltung

Bahnhofstrasse 173

9244 Niederuzwil

Kosten:

CHF 25.-

Anmeldung:

Bis spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung bei

simone@vywamus.ch

Tel: 079 708 16 76 oder bei

bernadette@vywamus.ch

Tel: 079 640 97 12

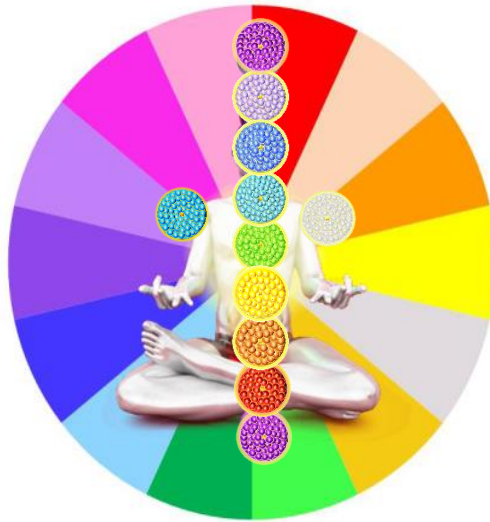


Wir freuen uns auf viel schöne Begegnungen von Herz zu Herz

Simone & Bernadette

06. / 07. Mai – Wochenend-Workshop von 9.30h bis ca. 18.00h

Aktivierung der Chakra-Matrix **Die 999 Göttlichen Chakra-Prinzipien**



In den letzten Jahren hat sich einiges getan und durch den weltweiten Bewusstseinswandel und durch die Erzengelenergien der neuen Zeit hat sich auch die Möglichkeit der Arbeit mit den Chakren weiterentwickelt.

Daraus ist eine neue Technik zur „Aktivierung der Chakra-Matrix“ entstanden. Angeleitet von der geistigen Welt konnte Bernadette diese Aktivierungen in der Heilarbeit integrieren und so sind diese nun bereit, um weiter gegeben zu werden.

Die Entschlüsselung der Chakren setzt ein grosses Potenzial frei, welches nun neu entdeckt und angenommen werden darf.

Durch die „Aktivierung der Chakra-Matrix“ entsteht ein ganzheitliches Zusammenspiel zwischen allen Ebenen der Persönlichkeit, bis hin zur Rückverbindung mit den Erzengel-Ebenen.

Die „Aktivierung der Chakra-Matrix“ setzt Impulse frei, die für jedes Wesen zugänglich ist und unterstützt so die Bewusstwerdung der gesamten Menschheitsfamilie.

Unter anderem werden an dieser 2-tägigen Ausbildung folgende Themen erläutert, und gleich auch durch praktisches Arbeiten angewendet.

- Neueste Erkenntnisse über die Chakra-Lehre der Neuzeit
- Die 999 Chakra-Prinzipien
- Zugang zum mitgebrachten individuellen und neuzeitlichen Chakra-Potenzial.
- Zugang zur Spirituell-Genetischen DNS
- Die Verwirklichung der Lebensaufgabe
- die Kenntnis über das wahre Selbst
- Selbst-Erfahrung mit der Chakra-Matrix/Chakra-Potenzial
- Praktisches Arbeiten für die eigene Praxis
- Die Anwendung des Chakra-Matrix-Kartensets
- Ein erweitertes Bewusstsein um die Schöpferkraft, in Verbindung mit dem Christusbewusstsein in und um uns.

Wir freuen uns sehr, diese Anwendungsmöglichkeit als Geschenk der geistigen Welt weiterzugeben, und so an der Verwirklichung der Lebensaufgabe der Erde mitzuwirken.

Mitbringen: Offenheit und Interesse an der neuzeitlichen Chakra Lehre, an Entfaltung und Wachstum an Geistheilung, den Wunsch das eigne Potenzial verstärkt leben zu können und auch anderen die dafür offen sind die neuen Informationen weiterzugeben.

Daten 2023

Die Daten für die Gruppe werden für das Jahr 2023 noch bekannt gegeben und auf www.vywamus.ch im Terminkalender zu finden sein.

Im Anschluss an die Ausbildung besteht die Möglichkeit, an freiwilligen Übungstagen/ -abenden teilzunehmen, um im gegenseitigen Austausch die eigene, gesamte Chakra-Matrix zu aktivieren.

Diese Daten werden jeweils vor Ort miteinander vereinbart.

Zeit: Jeweils 9.30h bis ca. 18.00h

Kosten: CHF 500.-

Inkl. Unterlagen, MP3 Dateien, neues Chakra-Karten-Set

Nach Rücksprache kann der Betrag auch in Raten bezahlt werden.

Anmeldung:

Bis spätestens Mittwoch, 02. Mai bei:

Bernadette: bernadette@vywamus.ch / Telefon 079 640 97 12 oder bei

Simone: simone@vywamus.ch / Telefon 079 708 16 76

Ort:

VYWAMUS Gemeinschaftspraxis und Schule

Bahnhofstrasse 173

9244 Niederuzwil

Ausbildung in Fuss-Chakra-Massage

Nach Bernadette Suter

Die Metamorphose-Therapie, die wahrhaftige Veränderung möglich macht

Mit Simone Meier

27./ 28./ 29. Oktober 2023



Wie funktioniert die Fusschakra-Massage?

An den Füßen befinden sich die Anschlusszonen der körpereigenen Chakrasäule, die es ermöglichen, diese Chakren und so sämtliche damit verbundenen Systeme mit der entsprechenden Fusschakra-Massage zu behandeln.

Diese Technik ist eine **sanfte Massage, die ohne Druck und absolut schmerzfrei** den Energiefluss in den Hauptchakren ausgleicht, und die damit verbunden Organe, Kreisläufe, und auch alle feinstofflichen Ebenen wie unsere Sinne, die Gefühle, die Gedanken und die Fähigkeit, Zusammenhänge zu verstehen wieder vermehrt in unser menschliches Bewusstsein bringt. Auch hilft diese Behandlungsmethode dem Körper, unseren Zellen zu erlauben, sich voll und ganz von alten Erfahrungen zu befreien und diese auf allen Ebenen zu heilen.

So ist die **Fusschakra-Massage eine Tätigkeit, die Körperarbeit mit Energiearbeit verbindet und so alle Ebenen wieder optimal miteinander in Einklang bringt.**

Die in den Chakren enthaltenen göttlichen Prinzipien und Potenziale werden freigesetzt und erleichtern das Umsetzen des persönlichen Lebensplans. Durch einen Zyklus in Fuss-Chakra-Massage erwirkst du eine wahrhaftige Veränderung und positive Entwicklung für dein persönliches Bewusstseinsfeld.

Wann kann die Fusschakra-Massage eingesetzt werden?

Bei allen körperlichen Beschwerden, um den Heilungsprozess zu unterstützen oder den Zusammenhang mit der eigenen Lebenssituation zu erkennen.

Auf der seelisch-emotionalen Ebene werden Geist und Seele beruhigt, bei Schlafstörungen, Schockerlebnissen, für das Selbstwertgefühl, die Selbstliebe und das Selbstvertrauen, die Lebensfreude kehrt zurück, die Seele erholt sich nach traumatischen Erlebnissen und Burn-out, Stress kann sich auflösen, die Auswirkungen von erlittenem Mobbing kann gelöst werden, die Kommunikation kann wieder fließen, der Lebensmut wächst stetig und das innere Potenzial kehrt zurück.

Aus geistiger Sicht wird der Zugang zur eigenen Spiritualität und den eigenen Lebensweg gestärkt, da die spirituellen Zusammenhänge mit der eigenen Lebenssituation erkannt werden kann, alte Muster und

hinderliche Verhaltensweisen werden aufgelöst, die Motivation zu echter Veränderung wird stark gefördert, alle Sinne werden angeregt und die Wahrnehmung und die Intuition werden verstärkt, spirituelles Erwachen kann initiiert werden.

Mental wird die Konzentration, die Merk- und Lernfähigkeit gefördert, Gedankenkreise können aufgelöst werden, der eigene kreative Ausdruck wird positiv beeinflusst.

Auszug aus den Themen der Ausbildung:

- ✚ Chakren und ihre Zusammenhänge
- ✚ Die göttlichen Prinzipien und Potenziale in den Chakren
- ✚ Die Ebenen Körper – Gefühl – Gedanken – Geist – Seele
- ✚ Prisma-Essenzen intensiv
- ✚ Technik der Fusschakra-Massage
- ✚ Möglichkeiten der Fusschakra-Massage
- ✚ Kommunikation von Wahrnehmung
- ✚ Praktisches Arbeiten in 2er Gruppen
- ✚ Persönliche Erfahrungen durch Anwenden
- ✚ Kommunikation
- ✚ Selbstheilung durch Selbsterfahrung
- ✚ Uva.

In diesen 3 Tagen erlernst du nicht nur die Technik der Fusschakra-Massage, sondern auch deren vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Mit Hilfe der verschiedenen Komponenten wie Klang, Duft, Bewegung, Berührung, Geist und Medialität in deiner ganz persönlichen Form gelingt es dir, den Menschen, den du begleitest, achtsam zu seinen inneren Fähigkeiten und dessen Selbstheilungskräfte zu führen.

In der Gruppe arbeitest du jeweils an der Technik, und kommst selbst in den Genuss der Metamorphose-Behandlung. Dadurch kann auch bei dir zusätzlich Selbstheilung entstehen, überall dort, wo du bereit dazu bist. Der praktische Teil nimmt genau so viel Zeit in Anspruch wie die Theorie im Vorfeld.



Meine Erfahrungen:

Nach vielen erfolgreichen, verändernden Erlebnissen mit den Kunden, die diese Behandlung in Anspruch genommen haben, und die dadurch erhaltenen Einblicke und Erkenntnisse in die geistige Welt und deren Zusammenhänge mit unserem Leben hatte ich die Möglichkeit, die Ausbildung zur Lehrerin in Fusschakra-Massage zu absolvieren. Bernadette Suter hat mich liebevoll und klar darin unterrichtet, wie die verschiedenen Ebenen unseres Seins miteinander zusammenspielen, und auch, wie es möglich ist, sich auf die Bedürfnisse der einzelnen Schüler einstellen zu können und trotzdem die gemeinschaftliche Energie der Gruppe in den jeweiligen Ausbildungsklassen aufrecht zu halten, so dass jeder genau das

Wissen mitbekommt, was für den einzelnen wichtig ist.

Seit nun mehr als 15 Jahren lehre ich diese Heilmethodik und wende sie erfolgreich bei meinen Klienten an.

Mehr Informationen gebe ich gern telefonisch oder per e-mail. Auch auf unserer Webseite www.vywamus.ch findest Du Texte und ein Video zur Fusschakra-Massage und Feedbacks von Kunden.

Du interessierst dich für diese Ausbildung, möchtest aber zuerst hineinschnuppern? Dann reserviere Dir einen Termin für eine Fuss-Chakra-Massage bei mir.

Ort:

VYWAMUS
Gemeinschaftspraxis und Schule
Für ganzheitliche Heilmethodik, Medialität
Und freie Lebensgestaltung
Bahnhofstrasse 173
9244 Niederuzwil

Energieausgleich:

CHF 1600.-

Auf Wunsch kann der Ausgleich auch in max. 4 Raten getätigt werden

Darin enthalten sind:

- Ausbildung inkl. Lehrmittel, allgemeine Unterlagen und Verbrauchsmaterial
- Znüni/ Zvieri
- Auswertung und persönliche Besprechung der Diplom-Arbeit inkl. Standortbestimmung
- Sämtliche PRISMA-Essenzen für den persönlichen Gebrauch und den Einsatz in der eigenen Praxis (Die Prisma-Essenzen sind Bestandteil der Behandlungsmethode und deshalb für die weiterführende Arbeit unerlässlich. Die Ausbildung wird nur inkl. PRISMA-Essenzen angeboten)

Anmeldung:

Bis spätestens Sonntag, 15. Oktober 2023

Bei simone@vywamus.ch Telefon 0041 79 708 16 76





Hatha Yoga

Mit Yogalehrerin Simone Ranzoni

Durch sanfte und konzentrierte Körperübungen (asana), Atemübungen (pranayama), Anspannung und Entspannung (savasana), Konzentrations- und Meditationsübungen werden wir körperlich, geistig und seelisch bewusster und beweglicher. Wir entwickeln unsere Wahrnehmung und Persönlichkeit. Alle Übungen werden in einer achtsamen, ruhigen Geisteshaltung und mit nach innen gerichtetem Bewusstsein ausgeführt. Es ist ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, welches uns inneren Frieden und Ausgeglichenheit schenkt.

Die positiven Wirkungen einer regelmässigen Yoga-Praxis sind Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung. Rückenprobleme können behoben werden. Yoga löst Verspannungen im ganzen Körper, reguliert den Blutdruck und gibt mehr Vitalität und Lebensmut. Auch wird die Konzentrationsfähigkeit, sowie das Gleichgewicht verbessert. Sehr gut bei geistiger Erschöpfung, Burnout oder Depressionszuständen.

Informationen

Es sind weder Vorkenntnisse noch Beweglichkeit erforderlich - die Übungen sind einfach zu erlernen und umzusetzen.

Eine Lektion dauert 75 Minuten.

Die Kurse finden jeden Dienstag am Morgen um 09.15-10.30 oder am Abend 18.00-19.15 oder 19.30-20.45 statt.

Während der Schulferien finden keine Lektionen statt

Kontakt und Anmeldung

Simone Ranzoni
076 345 22 35
simoneranzoni@gmail.com
<https://hatha-yoga-by-simone.jimdosite.com>

