



**ab 22. Oktober 2020 fortlaufend jeweils von 9.15 – 10.15 Uhr**

Einstieg jederzeit möglich.

Zur Teilnahme werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Im Vordergrund des Unterrichts stehen die Körperhaltungen, die Asanas. Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen wie Fortgeschrittene geeignet. Auch ältere Menschen und/oder mit körperlichen Beeinträchtigungen sind willkommen, da die Übungen (mit Hilfsmitteln) entsprechend angepasst werden können.

Schritt für Schritt lernen Sie ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und kontinuierlich zu verbessern, d.h. Yoga als Mittel für Ihre Gesundheit zu erleben und zu verstehen. Dazu orientieren wir uns an den aus dem Ayurveda bekannten lebenswichtigen Orten am Körper, den 'Marmas'. Diese zeigen uns unter anderem, an welchen Stellen unsere Kraft steckt, wo wir Dynamik und Stabilität finden und an welchen Orten uns der Körper Sanftheit und Ruhe anbietet. Dabei steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern individuell so ausgeführt, dass Überforderungen vermieden werden.

Mit kurzen theoretischen Informationen zur funktionellen Anatomie und einigen Grundlagen zu Yoga wird der praktische Unterricht ergänzt. Es wird Wert darauf gelegt, dass Yoga als übendes Verfahren und ausdrücklich frei von religiösen Heilserwartungen und spirituellen Ritualen verstanden wird.

**Anmeldung/Infos:** Marlies Steiner | Tel. 052 232 07 57

Mail: [steiner@marmayoga.ch](mailto:steiner@marmayoga.ch) | Web: [www.marmayoga.ch](http://www.marmayoga.ch)