

# YOGA IN KILCHBERG



## HATHA - YOGA DEEP & LIGHT

Für mehr Beweglichkeit und Freiheit in der Wirbelsäule

mit Regine S. Weber - Donnerstag 18:00-19:15 und 19:45-21:00

Eine meditativ ruhige Phase zu Beginn der Lektion lässt uns im Körper ankommen und beruhigt den Geist. Achtsame Atemwahrnehmung trägt uns mit Leichtigkeit und Freude durch die Übungsreihen. Die Körperstellungen (Asanas) werden präzise angeleitet und tief erfahren. Eine dynamische Flowsequenz bringt die Energien zum Fließen und fördert Kondition und Lebendigkeit. Die geführte Tiefenentspannung Shavasana zum Abschluss der Lektion führt zu vollkommenem Loslassen und lässt ein Gefühl von innerer Weite und Freiheit entstehen.

Grundsätzlich lege ich grossen Wert auf rückschonende und rückenstärkende Ausführungsweise.

**Einstieg jederzeit möglich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.**



### Anmeldung bei:

Regine S. Weber - Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Yogatherapeutin

Tel 079 236 68 78

[www.regine-s-weber.ch](http://www.regine-s-weber.ch) - [regine.weber@gmx.ch](mailto:regine.weber@gmx.ch)

### Studio - Ort

YOGA-KILCHBERG - Hornhaldenstrasse 49 - 8802 Kilchberg

[www.yoga-kilchberg.ch](http://www.yoga-kilchberg.ch)

Probelektion CHF 20.- / 10er- Abo CHF 330.- 4 Monate gültig / Einzellektion CHF 40.-