

Einladung

10 Jahre Ananda Yoga

Samstag, 9. März 2019

Feier mit uns das 10-jährige Jubiläum! Es erwartet dich ein abwechslungsreiches und energiegelades Programm.

- Verschiedene praktische Yoga-Sequenzen für Jung bis Alt, Anfänger und Erfahrene
- Vortrag
- Mantra-Mitsing-Konzert „Light & Shade“

An diesem Tag öffnen wir unsere Türen für alle und sagen DANKE!

Schüler von Ananda Yoga und deren Familie, Freunde und Bekannte, ehemalige Schüler und auch Interessierte, die noch nie bei uns waren, sind herzlich eingeladen.

Die Details zum Programm findest du auf der nächsten Seite und online.

Besuche eine oder mehrere Sequenzen und melde dich am besten vorher online an, um dir einen Platz zu sichern. Zwischen den Sequenzen verpflegen wir dich mit Getränken und Snacks. **Um 15.00 Uhr folgt der musikalische Höhepunkt mit einem Mantra-Mitsing-Konzert.**

Verbring' einen energiegeladenen und gemütlichen Tag mit uns – wir freuen uns auf dich!

Ananda Yoga Team

Ananda
yoga 

09:45 Uhr bis 10:45 Uhr

Familienyoga

Ein spielerischer Workshop für Eltern und Kinder (Alter bis ca. 12 Jahre). In unserer schnelllebigen Welt bietet das Familienyoga eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, dabei viel zu lachen und nebenbei auch noch miteinander Yoga erfahren zu dürfen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Steffi Zeitlmair, Kursleiterin Kinder- und Familienyoga

Ananda Yoga Hauptkursraum, 4. Stock

10:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Workshop „Beschwingt im Gleichgewicht“

Ich freue mich, mit dir in eine Yogastunde einzutauchen, wo wir uns mit Gleichgewichtshaltungen fest am Boden verwurzeln und daraus mit Kraft, Freude und Leichtigkeit dem Frühling begegnen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anja Loewe, Kursleiterin Hatha Yoga

Ananda Yoga Studio 2, 3. Stock

11:15 Uhr bis 12:30 Uhr

Senioren yoga

Vitalität und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem biologischen Alter zusammen. Mit Yoga können wir unsere Gesundheit im reiferen Alter erhalten und verbessern. Alle Übungen sind sehr sanft aufgebaut und dank dem Einsatz von Hilfsmitteln für jeden Menschen bis ins hohe Alter umsetzbar. Eine gute Gelegenheit, Yoga einfach mal auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse nötig.

Sandra Wipf, Kursleiterin Senioren yoga

Ananda Yoga Hauptkursraum, 4. Stock

11:45 Uhr bis ca. 12:30 Uhr

Vortrag

Viele kennen den Yoga auf der Matte und spüren die positive Wirkung der Körper- und Atemübungen. Aber warum tut Yoga so gut? Und was steckt für eine Philosophie dahinter? In diesem Vortrag erfährst du einige Hintergründe und hast die Möglichkeit, vor- und/oder nachher eine praktische Sequenz zu besuchen.

Daniela Küng, Inhaberin Ananda Yoga

Ananda Yoga Studio 2, 3. Stock

13:15 Uhr bis 14:30 Uhr

Yoga mit Live Musik

Tauche ein in deine innere Welt und spüre dich! Wir üben verschiedene Asanas, die wir teilweise länger halten und dabei die Wahrnehmung nach innen verschärfen. Begleitet werden wir von den herzöffnenden und berührenden Klängen von Angela (Gesang) und Roman (Musik). Eine Begegnung mit dir selbst - entspannend und harmonisierend. Yogaerfahrung erforderlich.

Daniela Küng, Inhaberin Ananda Yoga

Ananda Yoga Hauptkursraum, 4. Stock

13:15 Uhr bis 14:30 Uhr

Yoga für einen gesunden Rücken

Fast jeder von uns kennt Rückenschmerzen. Ausgelöst durch mangelnde Bewegung, zu langes Sitzen, muskuläre Dysbalance, Stress, Fehlbelastung und Abnutzung. Vielleicht möchtest du auch einfach deinem Rücken etwas Gutes tun, dann bist du in diesem Kurs mit therapeutischem Einfluss genau richtig. Keine Vorkenntnisse nötig.

Corinne Graf, Yoga Therapeutin

Ananda Yoga Studio 2, 3. Stock

Mantras und Musik „Light & Shade“ / 15:00 bis ca. 16.00 Uhr

Angela und Roman verpacken verschiedene traditionelle Mantras und Weltlieder in vielseitigen Sound und kreieren damit eine Atmosphäre zum Träumen und verweilen. Die herzöffnenden und berührenden Klänge laden ein zum Mitsingen. Alle sind willkommen.

Light and Shade mit Angela Hänni (Gesang) und Roman Wiedemar (Musik)