

Yoga und Qigong Kurse von Oktober bis Dezember 2025

Wenn ein Termin nicht passt, kann er innerhalb des Kursplanung vor – oder nachgeholt werden.
Wenn vier Termine verpasst wurden, ist es auch möglich diese einmalig innerhalb des Trimesters mit einer 45min Privatlektion zu kompensieren. Das Kursgeld kann nicht rückerstattet werden. Wenn du nur hin und wieder eine Stunde machen möchtest, kannst du per drop – in zu CHF 30.- teilnehmen (immer vorher anmelden wg. Platzbeschränkung).

Yoga sanft am Montag von 10h – 11h und Hatha Yoga am Montag von 18.30h – 19.30h

Oktober: 13. / 20. / 27.

November: 3. / 10. / 17. / 24.

Dezember: 1. / - / 15.

Kosten: Yoga sanft CHF (3 – 5 Teilnehmende, CHF 27.-/h) = CHF 243.-

Kosten: Hatha Yoga (6 – 8 Teilnehmende, CHF 25.-/h) = CHF 225.-

Hatha Yoga am Dienstag 18h – 19h & 19.15h – 20.15h

Oktober: 14. / 21. / 28.

November: 4. / 11. / 18. / 25.

Dezember: 2. / 9. / 16.

Kosten: Hatha Yoga (6 – 8 Teilnehmende) = CHF 250.-

Hatha Yoga am Mittwoch von 10h – 11h und Hatha Yoga 16.30 – 17.30h

Oktober: 1. / - / 15. / 22. / 29.

November: 5. / 12. / 19. / 26.

Dezember: 3. / 10. / 17.

Kosten: Hatha Yoga (6 – 8 Teilnehmende) = CHF 275.-

Freitags Grundkurs Beckenboden, die Mitte stärken, 10h – 11.15h

Oktober: 3. / - / 17. / 24. / 31.

November: 7. / 21. / 28.

Kosten: CHF 245.-

Workshops

Special Friday (Yoga, Qigong und Tanz) am 3.10.2025, 18h – 19.30h, CHF 45.-

Thema: "Loslassen" in den Qigong Übungen auf den Atem bezogen, im Yoga auf vairāgya (Gleichmut bewahren, nicht anhaften) und im Tanz sich Raum und Weite erlauben

Samstag Yoga und Tanz Workshop am 8.11.2025, 10h – 12h, CHF 60.-

Thema: den Emotionen begegnen, sie wahrnehmen und auch wieder gehen lassen (ruhig werden lassen)

Samstag Yoga Workshop am 13.12.2025, 10h – 12h, CHF 60.-

In den Workshops vertiefen wir uns in die Theorie von Anatomie und Philosophie, in die Technik (ev. anwenden von Hilfsmitteln/Wand/Hilfestellungen) und in die Praxis des Yoga.

Thema: Über die Beckenbodenkraft zentrieren wir uns in den āsanas (Körperhaltungen)