



## Yoga in Langenbruck

### **Schnupperkurs „Meditation und Yoga“**

**Datum: Sonntag, 11. Juni 2017**

**Uhrzeit: 9.00 – ca. 12.00 Uhr**

**Ort: Langenbruck, „Revue Thommen“**

**Kosten: Fr. 40.-**

Durch gezielte Meditations- und Yogaübungen können wir unsere Lebensqualität sowohl auf der Körper- als auch auf der Gefühlsebene erhöhen.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, Meditation und Yoga

- stärken das Immunsystem
- regenerieren und erneuern Gehirnzellen
- verlangsamen den Alterungsprozess
- erhöhen die Langlebigkeit der Körperzellen
- beeinflussen den Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken positiv
- bauen Stress ab

Du erlebst verschiedene Meditationsarten und Yogastile, die es dir ermöglichen diese Übungen mit in deinen Alltag zu nehmen.

Der Schnupperkurs ist offen für Anfänger, Fortgeschrittene, Frauen, Männer und Neugierige... für Menschen, die auf der Suche nach mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit sind.

Ich freue mich auf eine grosse Neugierige.

Ansonsten kann man auch gerne jeweils donnerstags 19.30 – 20.45 Uhr bei der Langenbrucker Yogagruppe (seit 2016) mitmachen. Es ist keine Anmeldung nötig.

#### **Information und Anmeldung:**

**Claudia Veser**

Diplom-Pädagogin, zertifizierte Meditationslehrerin, Yogalehrerin

Tel.: 061 599 47 67 oder E-Mail: [claudia.veser@gmail.com](mailto:claudia.veser@gmail.com)