

Yoga und Klang auf der Rigi

24. – 26. Juni 2022



Gönne dir ein Yoga- und Klang-Wochenende zum Entspannen und Geniessen auf der kraftvollen Königin der Berge im Hotel Rigi Klösterli.

Wir praktizieren Vinyoga, eine Methode, die sich an alle Menschen richtet und den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Wir verbinden Asanas (Körperübungen) mit unserem Atem und lernen dabei auch verschiedene Atemtechniken kennen. Mit verschiedenen Entspannungsübungen und den Klängen von obertonreichen Klanginstrumenten wie dem Monochord und Monolino, den Tibetischen Klangschalen und dem Gong wirst du erleben, wie dein Körper sich immer mehr entspannt, du in Balance kommst und deine Gedanken ruhiger und ruhiger werden.

Dieses Yoga- und Klang-Wochenende wird dir die Möglichkeit geben, dich selbst wieder intensiver wahrzunehmen, Körper, Seele und Geist zu stärken und neue Energien zu tanken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Während der Freizeit am Samstagnachmittag hast du die Möglichkeit zu wandern oder einfach zu SEIN mit dir.

| | |
|-------------------------|--|
| Ort: | Hotel Zum Goldenen Hirschen, www.kloesterli.ch |
| Beginn: | Freitag, 24. Juni, 18.30 (Abendessen) |
| Ende: | Sonntag, 26. Juni, ca. 13.30 (nach Mittagessen) |
| Kosten: | CHF 310.00 (Seminarosten) |
| | Unterkunft, Verpflegung und Fr. 20.- für Infrastruktur werden direkt übers Hotel abgerechnet |
| Leitung & | Agi Hirschi, dipl. Yogalehrerin YS, 8967 Widen / 079 484 30 83 / info@yogaagihirschi.ch |
| Anmeldung: | Harda Ch. Müller, Dipl. Klangtherapeutin KLA und Heilpraktikerin, 8965 Berikon / 079 518 31 59 info@klangquelle.ch |
| Unterkunft & | Direkt beim Hotel „Zum Goldenen Hirschen“ buchen |
| Verpflegung: | 041 855 05 45 / hotel@kloesterli.ch |