

# Hatha-YOGA



## Körper - Atem - Bewusstsein

Hatha-Yoga hilft, gegensätzliche Energien

"Ha" = Sonne, wärmende Energie und

"tha" = Mond, kühlende Energie

zu verbinden und auszugleichen.

**Körperstellungen** (Asanas) und **Atemschulung** (Pranayama) fördern die Beweglichkeit, regen den Organismus an und sammeln den Geist. Phasen der **Entspannung** ermöglichen eine Harmonisierung der Körperenergien und bauen Stress ab. Hatha-Yoga stärkt damit die Lebenskräfte.

## Yoga-Kurse

---

**Mittwoch** 18.15 - 19.30 Uhr

**Samstag** 08.30 - 09.45 Uhr

**Kursort** Kehlstrasse 33, 5400 Baden

**Kursgebühr** Fr. 30.- (1 Lektion)

Fr. 25.- (10-er Abonnement Fr. 250.-)

**Leitung** Judith und Roland Gautschi

KomplementärTherapeuten mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie; Yoga-Lehrerausbildung (TTC in Rudraprayag/Indien); eigene Praxis für Körperarbeit auf organisch-rhythmischer Grundlage (Physiotherapie, Atem- und Bewegungstherapie, Yoga)

**Auskunft** Judith und Roland Gautschi

**Anmeldung** Kehlstrasse 33, 5400 Baden

G 056 221 56 41

M 079 512 71 19

[gautschi@kehl-33.ch](mailto:gautschi@kehl-33.ch)

[www.kehl-33.ch](http://www.kehl-33.ch)

## Kursdaten 2017

---

<b>Mittwoch</b>	18.15 - 19.30 Uhr	Mai	03.05./10.05./17.05./24.05./31.05
		Juni	07.06./14.06./28.06.
		Juli	05.07. * Sommerferien *
		August	16.08./23.08./30.08.
		September	06.09./13.09./20.09./27.09.
		Oktober	18.10./25.10.
		November	01.11./08.11./15.11./22.11./29.11.
		Dezember	06.12./13.12./20.12.
<b>Samstag</b>	08.30 - 09.45 Uhr	Mai	06.05./13.05./20.05./27.05.
		Juni	03.06./10.06./17.06./24.06.
		Juli	08.07. * Sommerferien *
		August	19.08./26.08.
		September	02.09./09.09./16.09./23.09.
		Oktober	21.10./28.10.
		November	04.11./11.11./18.11./25.11.
		Dezember	02.12./09.12./16.12.

## Yoga-Einzelstunden

---

auf Anfrage