

Yoga der Achtsamkeit 2016
16.-20.Mai / 19.-23. Sept.



Eine Reise zu uns Selbst.

In Mitten von Stille und Natur, an einem Kraftort, üben wir Yoga in all seinen Varianten und Techniken.

Dynamische Abläufe und statisch ausgeführte Körperhaltungen machen unseren Körper beweglich und stärken uns ganzheitlich. Atemübungen lassen unseren Körper und Geist klar werden und öffnen das Tor zu Meditation.

Die Tradition von T.K.V. Desikachar und das Yoga Sutra des Patanjali begleiten uns auf dieser Reise zu uns selbst.

Yoga Gruppenstunde pro Person / ganze Woche	CHF 65.-
Yoga Einzelstunde / 60 Min	CHF 120.-
YogaTherapie mit individueller Übungspraxis / 60 min	CHF 120.-

Carolina Baumann-Tapprich
dipl. Yogalehrerin / KT Yogatherapie



Carolina Baumann-Tapprich ist am Zürichsee zu Hause. Seit 14 Jahren begleitet sie unterschiedlichste Gruppen und Persönlichkeiten mit Yoga. In den Yogastunden verbindet sie in Achtsamkeit die verschiedenen Ebenen des Seins: Der Variantenreichtum des Yoga ermöglicht das Finden der stimmigen, persönlichen Ausführungen; die verschiedenen Atemtechniken ermöglichen den Kontakt mit sich selbst; und durch Konzentrationsübungen kann Ruhe und Stille aufkommen. Eine tiefe Regeneration wird möglich.

Schenk Dir Zeit und Raum für Dich selbst.

www.yoga-der-achtsamkeit.ch und www.yogazeitraum.ch