

# Hatha-Yoga

*“Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt”  
(Mahatma Gandhi)*

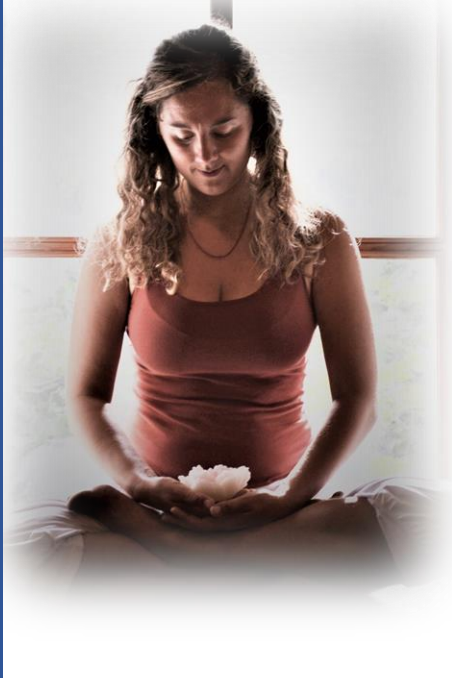
Möchtest du etwas Gutes für Körper und Geist tun? Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und beinhaltet einfache Körperübungen und Atemtechniken, bereichert mit kurzen Meditationen sowie Mantragesängen.

**Wann:** Jeden Dienstag von 18.30-20.00 Uhr

**Wo:** Auf der Piazza in Valleggia

**Mitbringen:** nach Möglichkeit Yogamatte

**Kosten:** 10 Euro



## Yoga & Shibashi a Valleggia



### Shibashi- Qi Gong

*"Himmel und Erde sind eins.  
Alle Gegensätze lösen sich auf.  
Die Bewegung wird Gebet.  
Meditation.  
Tiefe Stille".  
(Irene Meier)*

**Wann:** Jeden Mittwoch von 9.00-10.00  
Uhr

**Wo:** Auf der Piazza a Valleggia (nur  
wenn es nicht regnet)

**Kosten:** 8 Euro

informazioni& registrazioni

[www.yoga-karuna.ch](http://www.yoga-karuna.ch)

[katharina.vogel83@gmail.com](mailto:katharina.vogel83@gmail.com)



# Hatha-Yoga

*"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo" (Mahatma Gandhi)*

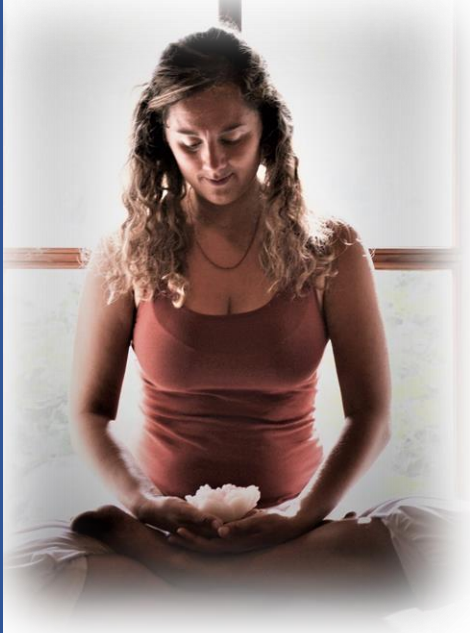
Chi vuole fare qualcosa di buono per il suo corpo e la sua mente? Il corso prevede semplici esercizi fisici e tecniche di respirazione, arricchiti da brevi meditazioni e canti di mantra.

**Quando:** Ogni martedì dalle 18.30-20.00

**Dove:** In Piazza a Valleggia (solo se non piove)

**Da portare:** Tappetino da yoga, cuscino di meditazione

**Costo:** 10 Euro



## Yoga & Shibashi a Valleggia



### Shibashi- Qi Gong

*Cielo e terra sono uno.*

*Tutti gli opposti si dissolvono.*

*Il movimento diventa preghiera.*

*Meditazione.*

*Silenzio profondo". (Irene Meier)*

**Quando:** Ogni mercoledì e domenica dalle 9:00 alle 10:00

**Dove:** In Piazza a Valleggia (solo se non piove)

**Costo:** 8 Euro

informazioni& registrazioni  
[www.yoga-karuna.ch](http://www.yoga-karuna.ch)  
[katharina.vogel83@gmail.com](mailto:katharina.vogel83@gmail.com)

