



## Yoga mit Petra

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, sich selbst zu erkennen. Die verschiedenen Körperübungen werden achtsam ausgeführt und bewusst der Atmung, wie auch den persönlichen Grenzen des Einzelnen angepasst. Der Fokus liegt auf einer natürlichen, schonenden und funktionsgerechten Bewegung des Körpers. Wir üben Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und richten uns innerlich aus. Yoga ist für jedermann geeignet.

- > löst körperliche und mentale Verspannungen
- > fördert Stabilität und besseres Körperbewusstsein
- > steigert Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- > beruhigt das Nervensystem
- > stärkt das Immunsystem
- > zunehmende Gelassenheit und Präsenz
- > und Vieles mehr... 😊

Wann: **Freitag 13.30 – 15.00h / Start 10. Januar 2025**

Wo: BODY-WERK Bewegungsraum (1. Stock Landi)  
Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten

Wie: Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich  
Anmeldung telefonisch oder via Email  
Kosten: CHF 30.- pro Lektion (im 10er Abo)  
Viele Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kurskosten

Wer: **Petra Portmann** - Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
Tel 079 243 84 05 oder Email [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch)  
[www.yogatouch.ch](http://www.yogatouch.ch)

