



Halbjahresprogramm Januar – Juni 2024

Sonntag, 7. Januar	Yin Yoga, Michelle Raymann
Samstag, 20. Januar	Vinyasa Flow für Anfänger - Dein Einstieg in die wunderbare Welt des Yoga, Michaela Sarek
Samstag, 27. Januar	Athleticflow - HIIT meets Yoga, Michaela Sarek
Samstag, 3. Februar	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
Samstag, 17. Februar	Power Vinyasa Flow - Fokus auf deine Stärke, Michaela Sarek
Sonntag, 18. Februar	Yin Yoga, Michelle Raymann
Freitag, 1. März	Vortrag: Leber - das Kraftwerk des Körpers, Claudia Lenz
Samstag, 2. März	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
Sonntag, 3. März	Yin Yoga, Michelle Raymann
15. - 17. März	Geburtsworkshop, Xenia Tschopp-Jäger und Martin Murli Pauli
Samstag, 6. April	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
Samstag, 27. April	Vinyasa Flow für Anfänger - Dein Einstieg in die wunderbare Welt des Yoga, Michaela Sarek
Freitag, 3. Mai	Vortrag: Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler Nr. 1 - 6 für den Alltag, Claudia Lenz
Samstag, 4. Mai	Power Vinyasa Flow - Fokus auf deine Stärke, Michaela Sarek
Freitag, 24. Mai	Vortrag: Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler Nr. 7 - 12 für den Alltag, Claudia Lenz
Samstag, 1. Juni	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
Samstag, 8. Juni	Athleticflow - HIIT meets Yoga, Michaela Sarek



Kurzbeschreibung zum Kursangebot

Anmeldung und weitere Infos unter www.praxishuuswil.ch

<p style="text-align: center;">Yin Yoga</p> <p style="text-align: center;">Michelle Raymann Yogalehrerin</p>	<p>Finde durch Yin Yoga zu Ausgeglichenheit und Harmonie! Yin Yoga hilft dir durch lange und achtsame Dehnübungen tief liegendes Bindegewebe und Muskeln zu dehnen und so Verspannungen im Körper zu lösen. Durch Entspannung im Körper findest du auch Entspannung im Geist. Die Asanas (Körperhaltungen) werden grösstenteils liegend und sitzend ausgeführt.</p>
<p style="text-align: center;">Vinyasa Flow für Anfänger</p> <p style="text-align: center;">Dein Einstieg in die wunderbare Welt des Yoga</p> <p style="text-align: center;">Michaela Sarek Yogalehrerin, Athleticflow Instruktoria</p>	<p>Starte dein Yoga-Abenteuer! Yoga kennt kein Alter, kein Geschlecht und ist für jeden geeignet. Erfahre, wie du dich selbst respektieren und lieben kannst, während du Körper und Geist in Einklang bringst. Beim Yoga geht es nicht darum, der/die Beste zu sein, sondern dich an deine persönliche Grenze heranzutasten und zu schauen, was für dich heute möglich ist. Deine Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beginnt hier.</p>
<p style="text-align: center;">Athleticflow - HIIT meets Yoga</p> <p style="text-align: center;">Michaela Sarek Yogalehrerin, Athleticflow Instruktoria</p>	<p>Bei athleticflow trifft effektives High Intensity Training auf ruhige Yoga-Flows. Anspannung und Entspannung folgen im steten Wechsel aufeinander – für grössten Spass, optimale Fitness und innere Ruhe. Die Workouts haben zahlreiche positive Effekte: Sie sorgen für mehr Kraft und Stabilität, fördern Balance und Beweglichkeit, bringen Fettverbrennung auf Hochtouren, verbessern die Ausdauer und schenken viel positive Energie. Bist du bereit, deine Komfortzone zu verlassen?</p>
<p style="text-align: center;">Yoga und Brunch</p> <p style="text-align: center;">Sabrina Vinale Yogalehrerin</p>	<p>Nach einer schönen Yogapraxis geniessen wir gemeinsam einen feinen Brunch in der Wiler Altstadt. Meine Restore and Renew Klassen sind ideal als Ergänzung zu den dynamischen Vinyasa Yoga Klassen, als eigene Praxis. Freue dich auf mehr Kraft, Wachheit und Klarheit!</p>
<p style="text-align: center;">Power Vinyasa Flow</p> <p style="text-align: center;">Fokus auf deine Stärke</p> <p style="text-align: center;">Michaela Sarek Yogalehrerin, Athleticflow Instruktoria</p>	<p>Tauche ein in die dynamische Welt des Power Vinyasa Flows, finde deinen inneren Fokus und lerne, wie du dich durch bewusstes Atmen in Einklang mit Körper und Geist bringen kannst. Dieser Kurs betont kraftvolle Bewegungen, um deine Stärke zu fördern. Erfahre die Energie des Flows, baue Stärke und Flexibilität auf und wage es, deine persönlichen Grenzen zu verschieben. Komm vorbei und entdecke die Power in dir!</p>
<p style="text-align: center;">Leber das Kraftwerk des Körpers</p> <p style="text-align: center;">Claudia Lenz Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Das grösste innere Organ unseres Körpers ist fürsorglich wie eine Mutter. Tag für Tag verrichtet sie Schwerstarbeit und rettet uns täglich das Leben. Doch was genau wissen wir über die Leber, unser stillstes Organ? Gemeinsam durchleuchten wir dieses Multitalent aus naturheilkundlicher Sicht und lernen mit welchen simplen Massnahmen der Leber Entlastung und Unterstützung geboten werden kann.</p>
<p style="text-align: center;">Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler</p> <p style="text-align: center;">Nr. 1 - 6 oder 7 – 12 für den Alltag</p> <p style="text-align: center;">Claudia Lenz Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Sprudelnde Energie, erholsamer Schlaf, frisches Aussehen und spürbare Vitalität: Gesundheit steht für unseren Körper untrennbar mit einer ausgewogenen Mineralsalz-Versorgung in Zusammenhang. Funktionsstörungen der Körperzellen können durch Zugabe von Schüsslersalzen ausgeglichen werden. Lerne an meinem spannenden Vortrag die einzelnen Schüsslersalze Nr. 1 – 6 oder 7 – 12 deren Wirkung und Anwendung für Klein und Gross kennen.</p>
<p style="text-align: center;">Geburtsworkshop</p> <p style="text-align: center;">Xenia Tschopp-Jäger Martin Murli Pauli Pränatal- Geburtstherapeuten Craniosacral Therapeuten Trauma Therapeuten</p>	<p>Unsere Geburt ist eine wichtige Erfahrung, welche unser Leben prägt. Es ist nicht egal wie wir geboren sind. Wir erkennen diese Prägung in sich immer wiederholenden Mustern, wie wir mit anderen Menschen im Kontakt sind oder wie wir Beziehungen gestalten. In unserem Geburtsworkshop, basierend auf dem Modell von Ray Castellino, gehen wir mit dir auf die Reise zu den Ursprüngen deines Seins. Gemeinsam erforschen wir die im Wachstum entstandenen Prägungen. Ausgangspunkt für diese Reise sind aktuelle Probleme und/oder Beschwerden.</p>