

# YOGA IN KILCHBERG



## HATHA - YOGA DEEP & LIGHT

Für mehr Beweglichkeit und Freiheit in der Wirbelsäule

mit Regine S. Weber - Donnerstag 18:00 bis 19:15 und (ab August) 19:45 bis 21:00

Eine meditativ ruhige Phase zu Beginn der Lektion lässt uns im Körper ankommen und beruhigt den Geist. Achtsame Atemwahrnehmung trägt uns mit Leichtigkeit und Freude durch die Übungsreihen. Die Körperstellungen (Asanas) werden präzise angeleitet und tief erfahren. Eine dynamische Flowsequenz bringt die Energien zum Fließen und fördert Kondition und Lebendigkeit. Die geführte Tiefenentspannung Shavasana zum Abschluss der Lektion führt zu vollkommenem Loslassen und lässt ein Gefühl von innerer Weite und Freiheit entstehen. Grundsätzlich lege ich grossen Wert auf rückenschonende und rückenstärkende Ausführungsweise.

**Einstieg jederzeit möglich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.**



Regine S. Weber - Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Yogatherapeutin  
Tel 079 2366878  
[www.regine-s-weber.ch](http://www.regine-s-weber.ch) - [regine.weber@gmx.ch](mailto:regine.weber@gmx.ch)

### Anmeldung bei:

YOGA-KILCHBERG - Barbara Christen - Hornhaldenstrasse 49 - 8802 Kilchberg  
Tel 044 715 39 45 - Mobil 079 376 29 46  
[www.yoga-kilchberg.ch](http://www.yoga-kilchberg.ch) - [info@yoga-kilchberg.ch](mailto:info@yoga-kilchberg.ch)