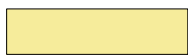


Kursdaten / Preise

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8 ⁴⁵ - 10 ³⁰ Uhr YogaEinsteiger ab 6 Anmeldungen	8 ⁴⁵ - 10 ¹⁵ Uhr KundaliniYoga			5 ³⁰ - 8 Uhr Sadhana nach Vorankündigung	
			17 - 18 ⁴⁵ Uhr YogaEinsteiger ab 6 Anmeldungen		13 - 17 ³⁰ Uhr Workshop nach Vorankündigung	
18 ³⁰ - 20 Uhr YinYoga			19 - 20 ³⁰ Uhr KundaliniYoga			17 - 19 Uhr Yoga & Gong nach Vorankündigung



Einsteigerkurse (10 Lektionen à ca. 1 ½ - 2 Std.)
Kosten: 250 SFr. – Anmeldung erforderlich



Fortgeschrittene

Kosten: 10er Karte 230 SFr. / 4 Monate gültig
10er Karte 190 SFr. für 2. Familienmitglied

Preisreduktion nach Absprache für Schüler, Menschen mit geringem Einkommen, Arbeitslose. Eine Teilnahme wird nicht an den Finanzen scheitern - wir werden einen Austausch finden.



Yoga & Gong

Kosten: 35 SFr. oder 90 Min Abo / YogaLoft Chur



Workshopthemen: - Einführung in die Welt des KundaliniYoga

- Die Gabe Frau zu sein
- Begegne Deine Ängsten
- Atemtechniken „Pranayama – heilsames Atmen“
- Der Tod „Die letzte Unbekannte in unserem Leben“

Kosten: 100 SFr. / Dauer: 13 – 17.30 Uhr, kurze Pause



Sadhana / Fühmorgendliche yogische Disziplin

Japji / Körperübungen / rezitieren von Mantras

Kosten: Spende