

stein
egerta
bildet

stein
egerta



Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne
gewesen wäre!

Donnerstag, 4. September 2025



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Hatha Yoga

Beginn

Donnerstag, 4. September 2025,
18.15 bis 19.25 Uhr

Dauer

11 Donnerstagabende

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,
Eschen

Referent/in

Andrea Kolb-Marxer (+423 373 34 86)

Kosten

CHF 253.-

Mitbringen

Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und
Trinkflasche

Hinweise

Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.
Für Anfänger geeignet.

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Energie tanken und entspannen: mit Yoga bewusst
das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern
und Achtsamkeit pflegen, um sich ausgeglichen und
gesund zu fühlen.

Inhalt

Yoga ist ganzheitlich. Und so lernen die Teilnehmen-
den Asanas (Yogastellungen) mit Pranayama (Atem-
techniken) sowie Savasana (Tiefenentspannung,
Ruhe und Gelassenheit). Diese ganzheitliche Körper-
wahrnehmung beinhaltet Atemübungen, Kraft, Deh-
nen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lot-
gerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Ent-
spannung.

Leitung

Andrea Kolb-Marxer ist Yogalehrerin YCH sowie dipl.
Trainerin für Bewegung und Gesundheit.