

**stein
egerta
bildet**



08B07 | Bewegung und Fitness

📍 Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Hatha Yoga

Donnerstag, 10.09.2026, 18:15 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Hatha Yoga

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

Donnerstag, 10.09.2026, 18:15–19:25 Uhr



Anmeldung
erforderlich

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 Teilnehmenden Asanas (Yogastellungen) mit Pranayama (Atemtechniken) sowie Savasana (Tiefenentspannung, Ruhe und Gelassenheit). Diese ganzheitliche Körperwahrnehmung beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung.

Leitung

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

Beginn

Donnerstag, 10.09.2026, 18:15 bis 19:25 Uhr

Dauer

10 Donnerstagabende (22. Okt. entfällt)

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

Kosten

CHF 230.-

Leitung

Andrea Kolb-Marxer (+423 373 34 86)

Mitbringen

Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und Trinkflasche

Hinweise

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

Organisation

Gemeinde Eschen