



# FREIFACH YOGA

*wann*                      *Donnerstag*  
*12.15-13.15*

*wo*                         *im Tanzsaal*

*wer*                        *alle SchülerInnen der Schulen*  
*am See und alle Niveaus*  
*sind willkommen,*  
*AnfängerInnen wie*  
*Fortgeschrittene,*  
*Mädchen wie Knaben*

*Anzahl*                 *minimum 5,*  
*maximum 20*

*Leitung*                *Corinne Bechler,*  
*Turnlehrerin, Yogalehrerin*

*Yoga ist eine sehr alte Philosophie, die aus India stammt.*  
*Im Zentrum des Unterrichts stehen die Asanas (Figuren,*  
*Reihenfolge von Posen), die Atmung, die Relaxation, die*  
*Meditation.*

*Yoga ist KEIN Fitness sondern das „Training der*  
*Aufmerksamkeit und des Körperbewusstseins“!*  
*Beweglichkeit, ein wenig Kraft und Gleichgewicht sind*  
*trotzdem Bestandteile meines Unterrichts.*

*namasté*     *Corinne Bechler*

