



## Halbjahresprogramm Januar – Juni 2024

<b>Sonntag, 7. Januar</b>	Yin Yoga, Michelle Raymann
<b>Samstag, 20. Januar</b>	Vinyasa Flow für Anfänger - Dein Einstieg in die wunderbare Welt des Yoga, Michaela Sarek
<b>Samstag, 27. Januar</b>	Athleticflow - HIIT meets Yoga, Michaela Sarek
<b>Samstag, 3. Februar</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Samstag, 17. Februar</b>	Power Vinyasa Flow - Fokus auf deine Stärke, Michaela Sarek
<b>Sonntag, 18. Februar</b>	Yin Yoga, Michelle Raymann
<b>Freitag, 1. März</b>	Vortrag: Leber - das Kraftwerk des Körpers, Claudia Lenz
<b>Samstag, 2. März</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Sonntag, 3. März</b>	Yin Yoga, Michelle Raymann
<b>15. - 17. März</b>	Geburtsworkshop, Xenia Tschopp-Jäger und Martin Murli Pauli
<b>Samstag, 6. April</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Samstag, 27. April</b>	Vinyasa Flow für Anfänger - Dein Einstieg in die wunderbare Welt des Yoga, Michaela Sarek
<b>Freitag, 3. Mai</b>	Vortrag: Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler Nr. 1 - 6 für den Alltag, Claudia Lenz
<b>Samstag, 4. Mai</b>	Power Vinyasa Flow - Fokus auf deine Stärke, Michaela Sarek
<b>Freitag, 24. Mai</b>	Vortrag: Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler Nr. 7 - 12 für den Alltag, Claudia Lenz
<b>Samstag, 1. Juni</b>	Yoga & Brunch, Sabrina Vinale
<b>Samstag, 8. Juni</b>	Athleticflow - HIIT meets Yoga, Michaela Sarek



## Kurzbeschreibung zum Kursangebot

### Anmeldung und weitere Infos unter [www.praxishuuswil.ch](http://www.praxishuuswil.ch)

<p style="text-align: center;"><b>Yin Yoga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Michelle Raymann</b> Yogalehrerin</p>	<p>Finde durch Yin Yoga zu Ausgeglichenheit und Harmonie! Yin Yoga hilft dir durch lange und achtsame Dehnübungen tief liegendes Bindegewebe und Muskeln zu dehnen und so Verspannungen im Körper zu lösen. Durch Entspannung im Körper findest du auch Entspannung im Geist. Die Asanas (Körperhaltungen) werden grösstenteils liegend und sitzend ausgeführt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Vinyasa Flow für Anfänger</b></p> <p style="text-align: center;">Dein Einstieg in die wunderbare Welt des Yoga</p> <p style="text-align: center;"><b>Michaela Sarek</b> Yogalehrerin, Athleticflow Instruktoria</p>	<p>Starte dein Yoga-Abenteuer! Yoga kennt kein Alter, kein Geschlecht und ist für jeden geeignet. Erfahre, wie du dich selbst respektieren und lieben kannst, während du Körper und Geist in Einklang bringst. Beim Yoga geht es nicht darum, der/die Beste zu sein, sondern dich an deine persönliche Grenze heranzutasten und zu schauen, was für dich heute möglich ist. Deine Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beginnt hier.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Athleticflow - HIIT meets Yoga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Michaela Sarek</b> Yogalehrerin, Athleticflow Instruktoria</p>	<p>Bei athleticflow trifft effektives High Intensity Training auf ruhige Yoga-Flows. Anspannung und Entspannung folgen im steten Wechsel aufeinander – für grössten Spass, optimale Fitness und innere Ruhe. Die Workouts haben zahlreiche positive Effekte: Sie sorgen für mehr Kraft und Stabilität, fördern Balance und Beweglichkeit, bringen Fettverbrennung auf Hochtouren, verbessern die Ausdauer und schenken viel positive Energie. Bist du bereit, deine Komfortzone zu verlassen?</p>
<p style="text-align: center;"><b>Yoga und Brunch</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sabrina Vinale</b> Yogalehrerin</p>	<p>Nach einer schönen Yogapraxis geniessen wir gemeinsam einen feinen Brunch in der Wiler Altstadt. Meine Restore and Renew Klassen sind ideal als Ergänzung zu den dynamischen Vinyasa Yoga Klassen, als eigene Praxis. Freue dich auf mehr Kraft, Wachheit und Klarheit!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Power Vinyasa Flow</b></p> <p style="text-align: center;">Fokus auf deine Stärke</p> <p style="text-align: center;"><b>Michaela Sarek</b> Yogalehrerin, Athleticflow Instruktoria</p>	<p>Tauche ein in die dynamische Welt des Power Vinyasa Flows, finde deinen inneren Fokus und lerne, wie du dich durch bewusstes Atmen in Einklang mit Körper und Geist bringen kannst. Dieser Kurs betont kraftvolle Bewegungen, um deine Stärke zu fördern. Erfahre die Energie des Flows, baue Stärke und Flexibilität auf und wage es, deine persönlichen Grenzen zu verschieben. Komm vorbei und entdecke die Power in dir!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Leber das Kraftwerk des Körpers</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Claudia Lenz</b> Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Das grösste innere Organ unseres Körpers ist fürsorglich wie eine Mutter. Tag für Tag verrichtet sie Schwerstarbeit und rettet uns täglich das Leben. Doch was genau wissen wir über die Leber, unser stillstes Organ? Gemeinsam durchleuchten wir dieses Multitalent aus naturheilkundlicher Sicht und lernen mit welchen simplen Massnahmen der Leber Entlastung und Unterstützung geboten werden kann.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Nr. 1 - 6 oder 7 – 12 für den Alltag</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Claudia Lenz</b> Naturheilpraktikerin TEN Drogistin EFZ</p>	<p>Sprudelnde Energie, erholsamer Schlaf, frisches Aussehen und spürbare Vitalität: Gesundheit steht für unseren Körper untrennbar mit einer ausgewogenen Mineralsalz-Versorgung in Zusammenhang. Funktionsstörungen der Körperzellen können durch Zugabe von Schüsslersalzen ausgeglichen werden. Lerne an meinem spannenden Vortrag die einzelnen Schüsslersalze Nr. 1 – 6 oder 7 – 12 deren Wirkung und Anwendung für Klein und Gross kennen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Geburtsworkshop</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Xenia Tschopp-Jäger Martin Murli Pauli</b></p> <p style="text-align: center;">Pränatal- Geburtstherapeuten Craniosacral Therapeuten Trauma Therapeuten</p>	<p>Unsere Geburt ist eine wichtige Erfahrung, welche unser Leben prägt. Es ist nicht egal wie wir geboren sind. Wir erkennen diese Prägung in sich immer wiederholenden Mustern, wie wir mit anderen Menschen im Kontakt sind oder wie wir Beziehungen gestalten. In unserem Geburtsworkshop, basierend auf dem Modell von Ray Castellino, gehen wir mit dir auf die Reise zu den Ursprüngen deines Seins. Gemeinsam erforschen wir die im Wachstum entstandenen Prägungen. Ausgangspunkt für diese Reise sind aktuelle Probleme und/oder Beschwerden.</p>