

## Neues Angebot von VITALGYM



## YOGA TRIFFT AUF KLANG

### Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Fliessende **Yoga**-Bewegungsabläufe mit belebenden, stärkenden und ausgleichenden Asanas (Haltungen) erhöhen den Energiefluss im Körper, bringen den Geist zur Ruhe, dehnen und kräftigen die gesamte Körpermuskulatur und stärken damit die gesamte Gesundheit.

Der **Klang** unterstützt die tiefe Entspannung, wirkt ausgleichend und bringt das System wieder in Balance.

Verschiedene **Atemübungen** helfen mit, Körper und Geist zusammenzuführen und die Lebensenergie (Prana) bewusst fließen zu lassen und zu lenken. Unser Atem widerspiegelt unsere aktuelle körperliche und geistige Verfassung und passt sich dieser an. Erst wenn wir unseren Atem beobachten und wahrnehmen können, können wir Einfluss darauf nehmen.

### Möchten Sie sich vom Klang berühren lassen und Ihren Körper stärken? Dann melden Sie sich an für unseren neuen Kurs «Yoga trifft auf Klang»

Start: 25. April 2023, jeden Dienstag von 18.30 – 19.30 Uhr  
Während den Schulferien findet kein Training statt.

Kosten: CHF 280.00 pro Jahr (Vereinsbeitrag inbegriffen) [www.vitalgym.ch](http://www.vitalgym.ch)

Ort: 9500 Wil, Sportanlage Lindenhof, Trainingsraum UG

Leitung: Jasmin Rüegg, Power Yoga Instruktor,  
Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin,  
Ernährungscoach, Turnleiterin vitalgym

### Für wen ist diese Stunde gedacht:

Für alle, welche ihre Ausdauer, Kraft und Flexibilität steigern, sich selbst besser kennenlernen und eine starke, bewusste und achtsame innere Haltung entwickeln möchten, unabhängig von Fitnesslevel, Alter und Geschlecht.

**Infos und Anmeldung zum Probetraining: Jasmin Rüegg, [jasmin.rueegg@hispeed.ch](mailto:jasmin.rueegg@hispeed.ch),  
Tel. 079 753 94 84.**