

**3047 im Winter**

## **Yoga – im Dezember**

**Die Adventszeit lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Der traditionelle Yogaweg verfolgt dasselbe Ziel.**

Ort: Felsenstube, Gemeindezentrum Bremgarten  
Tag: immer Dienstag  
Kurs 1: 19.00 - 20.00 Uhr  
Daten: 5. + 12. + 19. Dezember 2023  
Kursleiterin: Gabriela Schneider, Bremgarten

Während der Yogapraxis auf der Matte fokussieren wir unseren Geist mithilfe von achtsam ausgeführten Körperhaltungen (asana) und Abläufen (vinyasa) in Verbindung mit einer tiefen Atmung (ujjayi pranayama). Die klare Ausrichtung von Körper, Atem und Geist führt uns in die Ruhe und in den gegenwärtigen Moment. Nur hier können wir schliesslich Verbundenheit (yoga), Dankbarkeit und Glückseligkeit erfahren.

Yoga im Advent ist achtsame Körper-, Atem- und Geistarbeit mit dem Ziel still zu werden, präsent zu sein und sich ganz und gar lebendig zu fühlen.



Kurskosten: Fr. 30.- für alle 3 Abende  
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden  
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 12 Personen  
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage + Decke

**Anmeldung** bis spätestens am 18. November  
Auf der Website [www.3047bewegt.ch](http://www.3047bewegt.ch)

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin