YOGA FÜR MÄNNER

HORIZONTE ÖFFNEN

JAHRESZYKLUS 2027

WINTER – FRÜHLING – SOMMER – HERBST



eagle-motion CHRISTOPH LAUENER

JAHRESZYKLUS 2027 WINTER – FRÜHLING – SOMMER – HERBST

YOGA FÜR MÄNNER

MIT CHRISTOPH LAUENER IM RAUM ROSENBERG ST. GALLEN

Wir praktizieren Heart of Yoga – einen authentischen Hatha-Yoga – exklusiv im Kreis der Männer. Männerkreise haben etwas Ursprüngliches und bergen rituellen Charakter unserer Vorfahren.
Entsprechend dem Zyklus der vier Jahreszeiten treffen wir uns vier Mal pro Jahr. Jede Jahreszeit hat ihre ureigene archaische Qualität: Der Winter birgt die Ruhe. Der Frühling ist das Erblühen pur. Der Sommer zeugt von Fülle. Der Herbst lässt Überflüssiges los. So fokussieren und integrieren wir Aspekte der jeweiligen Jahreszeit in unsere Yoga-Morgen-Session. Wir lernen von der Natur und werden gleichzeitig der Natur in uns gewahr.

Im Heart of Yoga begleite ich Männer in eine entspannte Atmosphäre. Was zählt sind die Achtsamkeit zum eigenen Atem. Wir lernen, den Atem zu lenken, zu vertiefen und zu meistern. Als Fachmann leite ich Sie in Asana-Haltungen, die natürlich, fliessend und nicht überanstrengt sind. Ein Kurs zum Auftanken und Stärken, um aktiv den Horizonten des Lebens zu begegnen.

Der Kurs eignet sich für alle Männer unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness. Jeder Teilnehmer kann den Schwierigkeitsgrad der Übungen seinen eigenen Bedürfnissen anpassen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

DATEN	**Sa 16. Jan. / Sa 03. April / Sa 14. Aug. / Sa 30. Okt. 2027 jeweils von 09.00 – 11.00 Uhr**
ORT	Raum Rosenberg, Rosenbergstrasse 10, 9000 St. Gallen
KOSTEN	Einzelmorgen für CHF 50.- oder im vergünstigten 4-Jahreszeiten-ABO CHF 160.- IBAN CH06 0078 5001 8392 9236 2 (Urner Kantonalbank 6460 Altdorf / Postkonto 60-34-8 / TWINT)
ANMELDUNG	per eMail oder Post mit entsprechender Einzahlung
KONTAKT	**info@eagle-motion.ch / Mobile +41 79 621 53 58 / Christoph Lauener, Egliweg 10, 2560 Nidau**
LINKS	www.eagle-motion.ch / www.raumrosenberg.ch / www.dakini-dance.ch

Christoph Lauener ist Tänzer, Bewegungspädagoge, Yogalehrer und Bodyworker unter dem Namen «eagle-motion». Ausbildung in Yoga bei Susanne Daeppen und ihrem Meister Mark Whitwell. Christoph performt und unterrichtet im In- und Ausland. Er arbeitet seit 2010 zusammen mit Susanne Daeppen von Dakini Yoga & Dance Projects.

✂ -

KURSWAHL 16.01. ❑ / 03.04. ❑ / 14.08. ❑ / 30.10. ❑ oder 4-Jahreszeiten-ABO ❑

NAME / ADRESSE ______________________________

eMAIL / TELEFON ______________________________

DATUM / UNTERSCHRIFT ______________________________