

14.-16.06.  
Agi Hirschi:

## Yoga auf der Rigi



*Achtsamkeit entwickeln – Präsent sein – Klarheit erfahren*

Gönne dir ein Yoga-Wochenende zum Entspannen und Geniessen auf der kraftvollen Rigi und Königin der Berge im Hotel Rigi Klösterli.

Ich praktiziere Viniyoga, eine Form, die sich an alle Menschen richtet. Viniyoga stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden die passenden Übungen des Yoga ausgewählt und in sinnvollen Schritten vermittelt.

Wir verbinden Asanas (Körperübungen) mit unserem Atem und lernen dabei auch verschiedene Atemtechniken kennen. Dabei wirst du erleben, wie dein Körper sich immer mehr entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt. Dieses Yoga-Wochenende wird dir die Möglichkeit geben, dich selbst wieder intensiver wahrzunehmen und dich ganz mit allem, was dein Körper und dein Geist zu bieten hat zu verbinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Während der Freizeit am Samstag Nachmittag hast du die Möglichkeit zu wandern oder einfach zu SEIN mit dir.

Datum: 14.-16. Juni 2019, Fr 18.30 bis So 13.30 Uhr

Kursleitung: **Agi Hirschi**, dipl Yogalehrerin YS  
[www.yogaagihirschi.ch](http://www.yogaagihirschi.ch)

Kurskosten: CHF 270

Übernachtung: mit veg./ biol. Vollpension  
ab CHF 212 im EZ, ab CHF 207 im DZ

Anmeldung: A. Hirschi, 079 484 30 83 [info@yogaagihirschi.ch](mailto:info@yogaagihirschi.ch)  
8967 Widen

Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)