

## Erfahrene Unterrichtende des Yoga Zentrums Lotos bieten regelmässig Yogalektionen im Schützenmattpark an.

Statt drinnen zu üben, praktizieren wir im Freien unter Bäumen im Grünen und integrieren auch die Wahrnehmung der Umgebung in die Yoga-Übungen. Hier können wir Sonnengrüsse oder Asanas praktizieren, ein meditatives Gehen im Gras in voller Konzentration üben, eine Atemübung machen oder einfach auf Geräusche hören. Das ruhige Praktizieren leitet nach Innen und lädt ein, zur Ruhe zu kommen.

Immer am **Mittwoch 12.30 – 13.30 Uhr** üben wir.

Wer teilnehmen möchte, kommt mit Matte und umgezogen zum **Treffpunkt Yogazentrum Lotos an der Rütimyerstrasse 40**. Bei schlechtem Wetter gehen wir hinein ins Haus, bei schönem Wetter gemeinsam zum Park, dies alles **ohne Anmeldung**.

Die Unterrichtenden des Lotos Zentrums nehmen am Schluss gerne eine Kollekte entgegen, die je zur Hälfte dem Haus am Rütimyerplatz und der Yogalehrerin oder dem Yogalehrer zugute kommt.

Die Lektionen finden vom 15. Mai – 19. Juni und von August bis September 2024 statt.

Datum	Yogalehrer*in	Thema
15. Mai 2024	Laura Reumer	Yoga und Pilates Fusion
22. Mai 2024	Nathalie Miller	Yoga für alle
29. Mai 2024	Rosmarie Herczog	Yoga mit allen Sinnen
05. Juni 2024	Hansjörg Straumann	Sich im Freien befreien
12. Juni 2024	Maja Wetterwald	Atem und Bewegung
19. Juni 2024	Carla Felber	Das Gras unter den Füßen spüren

