



STEIN EGERTA



---

## Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

---

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

**Mittwoch, 31. August 2022**



**EDUQUA**

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22  
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

## Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

### Beginn

Mittwoch, 31. August 2022, 17.30 bis 19.00 Uhr

### Dauer

13 Mittwochabende (19. Okt. entfällt)

### Ort

Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

### Referent/in

Stefanie Hastrich (00423 7776430)

### Kosten

CHF 315.-

### Voraussetzung

Anfänger und Yogaerfahrene

### Mitbringen

Yogamatte, eine kleine, warme Decke bzw. ein Tuch oder Wolljacke und dicke Socken für die Entspannungsübungen, wenn vorhanden: zwei Yogaklötze und einen Yogagurt

### Hinweise

Bequeme Kleidung. Wir üben barfuss: Hände und Füße bitte nicht eincremen (Rutschgefahr).

### Organisation

Gemeinde Ruggell

### Kursziel

Diese ruhige, sanfte Übungspraxis fördert die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Die Chi Yoga-Praxis löst Verspannungen, bringt energetische Ausgeglichenheit und schult die Körperwahrnehmung.

### Inhalt

Chi Yoga ist Meditation in Bewegung und schult die Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir üben Yang und Yin Yogahaltungen (Asanas), praktizieren gehaltene sowie dynamische Übungen und aktivieren dadurch den Energiefluss im Körper. Wir erfahren die Wirkung des Atems auf Körper und Geist und führen Achtsamkeitsübungen durch als sanften Weg zu mehr Präsenz bei sich selbst. Eine Tiefenentspannung und Meditation runden jede Yogaeinheit ab. Genaue, sorgfältige Bewegungsanleitung und Schwierigkeitsvarianten ermöglichen eine individuelle Yogapraxis.

### Leitung

Stefanie Hastrich, dipl. Yogatherapeutin, Chi Yoga Lehrerin, dipl. Satyananda Yoga Nidra, Ausbilderin eidg. FA