

# Yoga & Klang

www.yoga-ayurveda-taegerwilen.ch



Torggelgasse 15 8274 Tägerwilen

Yogaklassen und Einzelstunden

Tagesseminare und Wochenenden  
mit ayurvedischer Küche

## Yoga

kann uns zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Harmonie führen. Wir werden gelassener, entwickeln Wohlwollen, Freude und Dankbarkeit.

Mit speziellen **Körperhaltungen** (âsanas) und Bewegungsabläufen lösen wir uns von körperlichen und mentalen Spannungen und vertiefen unsere Eigenwahrnehmung.

In **Atemübungen** (prânâyâma) lernen wir, unseren Atem zu beobachten und seine Qualität zu verfeinern.

**Meditation** (dhyâna): Das achtsame Ausrichten des Geistes führt uns in die Stille. Tiefenentspannung, unterstützt von **Klangschalen**, ist ein wesentlicher Bestandteil in jeder unserer Yogastunden.

## Lu Jong

ist eine uralte tibetische Bewegungspraxis. Die Übungen sind einfach zu lernen, und man kann sie in jedem Alter ausüben. Sie beugen Krankheiten vor, regen den Fluss der Lebensenergie an und bringen unsere Emotionen wieder ins Gleichgewicht.

## Yin Yoga

konzentriert sich durch seine Sanftheit und Ruhe auf die Wiederherstellung des Gleichgewichts in uns. Die Asanas können durch Hilfsmittel unterstützt werden. Sie werden über längere Zeit gehalten, was eine intensive Wirkung auf unseren Faszien hat.

## Yoga Nidra

Dein Körper schläft, aber dein Geist bleibt wach. In diesem speziellen Zustand erlebst du ein tiefes Gefühl von Glück und kommst erfrischt und erholt zurück.

## Ashtanga Yoga

ist ein kraftvoller Yogastil, in dem die asanas fließend ineinander übergehen.

## Ort

Yogastudio Regula König  
Torggelgasse 15  
8274 Tägerwilen

Parkplätze vor dem Haus und Im Rüssel

## Kurse

Montag	17:30 – 18:30 (Bianca – ab 2.9.)
Dienstag	17.00 – 18.30 (Susanna) 19.40 – 20.55 (Barbara)
Mittwoch	09.00 – 10.30 (Regula) 18.00 – 19.30 (Stefanie) 20.00 – 21.30 (Regula, Stefanie)
Donnerstag	08.45 – 10.15 (Regula) 17:00 – 18:30 (Frouzan) 19.00 – 20.30 (Frouzan)
Freitag	08:45 – 10:15 (Regula, Frouzan) 18:30 – 20:00 (Antje) ab Okt.

Gruppengrösse max. 7 Personen

Einstieg jederzeit möglich.

Kostenübernahme durch die Krankenkassen (Zusatzversicherung) möglich.

## Preise

Abo 10 Termine à 1½ Std. CHF 230.-  
einzeln gebuchte Termine CHF 28.-  
Schnupperstunde SFr. 23.-, wird bei Lösen eines Abonnements angerechnet.

Privatstunde Yoga / Klangmassage /  
Lu Jong 60 Min. CHF 80.-,  
Abo 5 Einzeltermine CHF 350.-  
Einzelstunden und Klangmassagen nach  
Absprache, auch samstags

## mitbringen

Tuch zum Abdecken der Yogamatte,  
Decke zum Zudecken während der  
Entspannung.

## Regula König

+41 71 669 14 37

[yoga-ayurveda-taegerwilen@sunrise.ch](mailto:yoga-ayurveda-taegerwilen@sunrise.ch)



Dipl. Yogalehrerin YogaCH, Krankenkassen- anerkannt, Mitglied Schweizerischer Yogaverband, Ausbildung Klangmassage- Therapie nach Peter Hess, Lu Jong zertifiziert, Yoga für Senioren, Yin Yoga mit Klangschalen, Yoga Nidra, Klangentspannung und Klangmassagen

„In der Yogapraxis erfahren wir eine körperliche und seelische Wandlung. Wir kommen im Jetzt an.“

## Reinhold Ambros

+41 78 837 94 95

[r.ambros@sunrise.ch](mailto:r.ambros@sunrise.ch)



ayurvedischer Ernährungsberater und Koch, ayurvedische Küche, Kochkurse, Catering

„Möge deine Nahrung dir Gesundheit schenken und Sinne und Seele beglücken.“

## Susanna Attou

+41 76 512 53 60



Yogalehrerin Yoga Vidya, dynamischer Hatha Yoga Stil, Lu Jong zertifiziert, Ausbildung in Yoga Nidra, Tiefenentspannung mit Klang, Yin Yoga zertifiziert

„Geistige und körperliche

Entspannung ist ein Gegenpol zu Stress und Überreizung des Nervensystems.“

## Stefanie Ziller

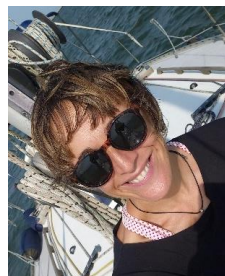
+41 79 207 41 84



zertifizierte Yogalehrerin für Tibetisches Heilyoga Lu Jong, Tiefenentspannung mit Klangschalen, Yoga Nidra

## Antje Rüllenrath

+41 77 537 8171



[ar@ipsum-coaching.com](mailto:ar@ipsum-coaching.com)  
[www.ipsum-coaching.com](http://www.ipsum-coaching.com)

Trauma sensitives Hatha-/Yin- Yoga. Multistyle Yogalehrerin, Reiki-Praktikerin, Syst. Coach & Traumatherapeutin.

„Die Yogapraxis erschafft eine bewusste und tiefe Verbindung zu uns selbst!“

## Frouzan Nasab

+41 76 495 80 52



[f-nasab@web.de](mailto:f-nasab@web.de)

Yogalehrerin Yoga Vidya, Asthanga Yoga in Kombination mit therapeutischen Übungen nach Dr. R. Steiner, Hatha- Yoga, Tiefenentspannung mit Klang, Yoga Nidra

„In meinen Kursen möchte ich diese wunderbaren Techniken an euch weitergeben.“

## Barbara Baumgartner

+41 79 676 42 17



[bb@yogiversum.org](mailto:bb@yogiversum.org)  
[www.yogiversum.org](http://www.yogiversum.org)

Yin Yoga und Klang, Iyengar und Ashtanga Yogalehrerin, Klangmassage-Praktikerin

## Bianca Padula

+41 79 395 41 90



zertifizierte Hatha/Vinyasa Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin