

<p>Yogaschule Tägerwilen</p>  <p>Regula König Yogalehrerin Yoga Schweiz, EYU</p> <p>Klangmassage nach Peter Hess</p> <p>Torggelgasse 15 CH-8274 Tägerwilen +41 (0)71 669 14 37</p>	 <p>Reinhold Ambros Heilpädagoge, Ayurveda-Koch</p> <p>Im Rüssel 1a CH-8274 Tägerwilen +41 (0)71 667 08 38 r.ambros@sunrise.ch</p>
---	--

Tagesseminare 2025 in der Yogaschule Tägerwilen

Die Seminare finden jeweils im Yoga Ayurveda Tägerwilen in der Torggelgasse 15 in Tägerwilen statt. Kurszeit in der Regel am Sonntag 9:00 bis 16:00.

Der **Seminarbeitrag** beträgt jeweils SFr./€ 120.- incl. Kursunterlagen, Materialien, Essen und Getränken.



Der Seminarbeitrag kann jeweils am Seminartermin bezahlt werden. Bei kurzfristiger Absage (weniger als 2 Wochen vor dem Kurs) und wenn keine Ersatzteilnehmerin gefunden wird, erlauben wir uns SFr. 40.- Stornogebühr zu berechnen.

Anmeldung bitte **schriftlich oder per Mail** bei der Yogaschule Tägerwilen.

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer*innen.

Die Anmeldungen gelten in der Reihenfolge, in der sie eingehen. Wenn es zu wenige oder zu viele Teilnehmende gibt, bieten wir, wenn möglich, Alternativen an.

<p>So. 6. April 2025 9:00 bis 16:00</p>	<p>Ayurvedisch kochen: Frühlingsküche <i>Mit gemeinsamem Mittagessen</i></p> <p>Im Frühling ist das Thema: Entschlackung, leichte Küche. Wir freuen uns an all den frischen Zutaten, die der Frühling uns bringt, kochen und essen zusammen. Wir stellen zusammen Ghee her und stellen ein passendes Gewürz für die Jahreszeit zusammen.</p> <p>Reinhold Ambros: Workshop Ayurvedaküche Regula König: Yogapraxis für das Frühjahr</p>
<p>So. 18. Mai 2025 9:00 bis 16:00</p>	<p>Klangseminar <i>Aufbaukurs für Yogalehrerinnen</i></p> <p>Bei freien Plätzen können auch andere Teilnehmer*innen dazu kommen.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt. ➤ Behandlung der Körpervorderseite mit diversen Klangschalen inklusive Kopfbehandlung ➤ Meridianmassage in Partnerarbeit ➤ Rückenbehandlung im klassischen Yogaunterricht ➤ Anleitung von Tiefenentspannung und Klangbad im Yogaunterricht <p>Regula König: Klangmassage Reinhold Ambros: Ayurvedisches Mittagessen</p>

<p>Sa. 5. Juli 2025</p>	<p>Yoga-Wandertag</p> <p>Deine Auszeit zum Auftanken Gönne dir einen erholsamen Tag am schönen Bodensee. Schöpfe Kraft und Energie beim Wandern und Yoga rund um Tägerwilen. Dich erwartet eine wunderschöne Rundwanderung durch die Wälder des Seerückens mit Blick auf den Bodensee und entlang kleiner Seen.</p> <p> Highlights des Tages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atem- und Meditationübungen für eine tiefe Verbindung zu dir selbst • Eine idyllische Wanderroute mit wunderschönen Ausblicken • Eine regenerierende Abschluss-Yoga-Stunde unter freiem Himmel oder je nach Wetter indoor. • Gemeinsames Picknick im Wald <p> Anforderungen: Deine Kondition sollte für ca. 4–5 Stunden reiner Laufzeit ausreichen. Technisch einfache Wandertour. Auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet. Es sind keine speziellen Yogakenntnisse nötig.</p> <p>Antje Rüllenrath (Leitung)</p>
<p>So. 14. Sept. 2025 9:00 bis 16:00</p> <p>Zusatztermin wegen grosser Nachfrage!</p>	<p>Aromatherapie – von Frau zu Frau</p> <p>Natürlich gesund und schön in der Zeit des Wandels mit ätherischen Ölen, Hydrolaten, fetten Pflanzenölen und Heilkräutern</p> <p>Das Seminar gibt Gelegenheit, die wohltuende Kraft ätherischer Öle, Basisöle und Hydrolate (Pflanzenwässer) zu entdecken. Es bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Grundlagen zum Thema Wechseljahre sowie praktischer Herstellung von wohltuenden Alltagshelfern.</p> <p>Sie erhalten Rezepturen für grundlegende Anwendungen, fundiertes Wissen zur verantwortlichen Dosierung und Mischung sowie ausführliche Seminarunterlagen.</p> <p>In die Bewegung zum Thema hilft uns das Hormonyoga.</p> <p>Viktoria Lotzer: Kursleitung Regula König: Hormonyoga Reinhold Ambros: ayurvedisches Mittagessen</p>
<p>So. 21. Sept. 2025 9:00 bis 16:00</p>	<p>Wohlfühltag Gesunde Hände und Schultern</p> <p>Du lernst therapeutische Yogaübungen kennen, mit denen du die Faszien der Hände, Arme und des Schultergürtels bis zum Nacken lösen kannst. Du kannst dich entspannen, fühlst dich wohler und beweglicher.</p> <p>Frouzan Nasab: Therapeutisches Yoga Regula König: Klangentspannung und Qi Gong Reinhold Ambros: ayurvedisches Mittagessen</p>

<p>So. 26. Okt. 2025 9:00 bis 16:00</p>	<p>Aromatherapie – von Frau zu Frau</p> <p>Natürlich gesund und schön in der Zeit des Wandels mit ätherischen Ölen, Hydrolaten, fetten Pflanzenölen und Heilkräutern</p> <p>Das Seminar gibt Gelegenheit, die wohltuende Kraft ätherischer Öle, Basisöle und Hydrolate (Pflanzenwässer) zu entdecken. Es bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Grundlagen zum Thema Wechseljahre sowie praktischer Herstellung von wohltuenden Alltagshelfern.</p> <p>Sie erhalten Rezepturen für grundlegende Anwendungen, fundiertes Wissen zur verantwortlichen Dosierung und Mischung sowie ausführliche Seminarunterlagen.</p> <p>In die Bewegung zum Thema hilft uns das Hormonyoga.</p> <p>Viktoria Lotzer: Kursleitung Regula König: Hormonyoga Reinhold Ambros: ayurvedisches Mittagessen</p>
<p>So. 9. Nov. 2025 9:00 bis 16:00</p> <p style="color: red; text-align: center;">geändertes Datum!</p>	<p>Wohlfühltag Yoga & Achtsamkeit</p> <p>Gönn Dir einen Tag nur für Dich! Unser Wohlfühl-Yogatag kombiniert sanfte Yogaeinheiten, Achtsamkeitsübungen und Tiefenentspannung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Lerne, Stress loszulassen, Deine innere Ruhe zu finden und neue Energie für Deinen Alltag zu tanken.</p> <p>Dieser Kurs ist eine Weiterführung des Kurses Auszeit Entspannung im letzten November, kann aber auch unabhängig besucht werden.</p> <p>Frouzan Nasab: Therapeutisches Yoga Regula König: Klangentspannung und Qi Gong Reinhold Ambros: ayurvedisches Mittagessen</p>
<p>So. 23. Nov. 2025 9:00 bis 16:00</p>	<p>Kleine Auszeit – Die heilsame Kraft der Entspannung</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wissen zu Anspannung und Entspannung und ihrer gesundheitlichen Bedeutung ➤ Achtsamkeitsübungen Energiefluss – Körper – Geist ➤ Hatha Yoga / Yin Yoga Praxis, Niveau leicht bis mittel ➤ Yoga Nidra / Klangreise <p>Regula König / Barbara Baumgartner: Kursleitung Reinhold Ambros: ayurvedisches Mittagessen</p>
<p>So. 21. Dez. 2025 9:00 bis 16:00</p>	<p>Weihnachtsspecial</p> <p>Auszeit für dich! Gönn dir deinen 4. Advent voller Stärke, Liebe und Vertrauen</p> <p>Bianca Padula: Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra Reinhold Ambros: ayurvedisches Mittagessen</p>