

## **Karate Do**

Ziele	Verbessere dein physisches und psychisches Wohlbefinden. Fördere deine Kraft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Ausdauer, Spannung, Entspannung, Klarheit, Entschlossenheit und Ausgeglichenheit.
Zeit	Montag und Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr Fortgeschrittene bis 18.45 Uhr
Ort	Läbibus, Bewegungsraum
Leitung	Chantal Aclin (5. Dan Shisui Ryu Karate Do)
Auskunft/Anmeldung	078 691 36 17 <a href="mailto:aklin.chantal@gmail.com">aklin.chantal@gmail.com</a> / <a href="http://swiss-karate.com">swiss-karate.com</a>
Kosten	Preise pro Monat: Kinder ab der 5. Klasse Fr. 60.- Jugendliche ab 12 Jahren Fr. 80.- Erwachsene Fr. 100.-

## **Sansouci-Yoga**

Ziele	Entspannung, Zentrierung, Erweiterung der Beweglichkeit, Muskelaufbau, psychische, geistige und körperliche Selbsterstärkung
Zeit	Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
Ort	Läbibus, Bewegungsraum
Leitung	Verena Merlo
Auskunft/Anmeldung	076 588 64 46 <a href="mailto:vera.merlo@bluemail.ch">vera.merlo@bluemail.ch</a>
Kosten	10er-Abo oder Quartals-Abo Fr. 250.-

## **Klassisches Hatha Yoga**

Ziele	Kraft durch Ruhe Durch die Balance zwischen Anspannung (asana) Und Entspannung (shavasana), gezielte Atemführung und Konzentration finden wir allmählich zur Ruhe und ein meditativer Zustand stellt sich ein.
Zeit	Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr
Ort	Läbibus, Bewegungsraum
Leitung	Susanne Egli Neuenschwander (dipl. Yogalehrerin YCH/EYU)
Auskunft/Anmeldung	078 878 32 12 <a href="mailto:info@classic.yoga">info@classic.yoga</a> / <a href="http://www.classic.yoga">www.classic.yoga</a>
Kosten	im Abo pro Monat Fr. 25.-

## **Wohlfühlzirkel**

Ziele	Ein wunderbarer Start in die Woche. Geführte Seelenreise-Meditation, energetisches Heilen, Persönlichkeitsentwicklung – Übungen, sensitive und mediale Übungen
Zeit	Jeden zweiten Montag im Monat, 19.15 - 21 45 Uhr
Ort	Läbibus, Bewegungsraum
Leitung	Karin Koch (Energiearbeit bei Karin Koch)
Auskunft/Anmeldung	079 489 67 83 <a href="mailto:karin.k64@gmx.ch">karin.k64@gmx.ch</a>
Kosten	pro Abend Fr. 25.- / 10er-Abo Fr. 220.-

## **Meditation**

### **Einstiegskurse / Aufbaukurse)**

Ziele	Meditieren lernen, lernen mit Gedanken und Gefühlen umzugehen, sich selbst besser kennenlernen, die innere Ruhe finden
Zeit	4 x Montagabend 18.30 - 20.00 Uhr
Kosten	4 Abende Fr. 180.-

### **Meditationsabende** (geführte Meditationen)

Ziele	gemeinsam meditieren, sich entspannen, austauschen
Zeit	jeden zweiten Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten	pro Abend Fr. 25.-

### **Ehrliches Mitteilen**

Ziele	die 3 Erlebnisebenen wahrnehmen (Körper, Gefühle, Gedanken) lernen mitzuteilen, was gerade in einem vorgeht den echten Kontakt zu sich und zu den andern erleben sich von alten Mustern befreien zusammen wachsen
Zeit	jeden zweiten Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten	pro Halbjahr Fr. 50.-
Ort	Läbibus, Zendo
Leitung	Sylvie Zeiter
Auskunft/Anmeldung	079 668 77 19 / <a href="mailto:sylviezeiter@gmail.com">sylviezeiter@gmail.com</a>

Die aktuellen Kursdaten, Zeiten und Preise findest du auf [www.sylviezeiter.ch](http://www.sylviezeiter.ch)

