

Therese Wild
Dipl. Yoga-Lehrerin SYV
062/530 08 56
079/519 07 50
yoga.therese@gmx.ch



Mitglied des
Schweizer
Yogaverbandes

www.swissyoga.ch

Yoga „Bewussterleben“ Yoga

Yoga eignet sich gut für ein sanftes Körpertraining

Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und schenken Energie

Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert

Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt
und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe

Yoga stärkt das Herz-Kreislauf-, Nerven- und Immunsystem
und entfaltet den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit

Die Teilnahme erfordert keine speziellen Vorkenntnisse

Yoga kann in jedem Alter geübt werden

Kursangebote Nidau

12.01.12 - 29.03.12 (12 Termine)

19.04.12 - 05.07.12 (11 Termine, ohne 17.05.)

Ergosom Zentrum, Oberer Kanalweg 8, 2560 Nidau

Donnerstag, 17:20-18:20 // 18:45-20:00

Kurskosten/Allgemeines: 60 Min Fr. 19.- // 75 Min Fr. 23.-
zahlbar vor Quartals-/Kursbeginn

Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich

(Probelektion: Fr. 11.- // Fr. 15.-

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich)

Wir üben in Bewegungskleidern im Schichtenprinzip, in Socken oder barfuss
Yogamatten, Decken und Kissen sind im Kurslokal vorhanden

Therese Wild
Dipl. Yoga-Lehrerin SYV
mit Weiterbildung
Senioren-Yoga

062/530 08 56
079/519 07 50
yoga.therese@gmx.ch



Mitglied des
Schweizer
Yogaverbandes

www.swissyoga.ch

Sanfter Yoga für Ältere

Yoga eignet sich gut für ältere Menschen

Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft, schenken Energie + Freude,
fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht

Der gesamte Körper wird sanft gekräftigt, gedehnt und gelockert

Yoga stärkt das Herz-Kreislauf-, Nerven- und das Immunsystem

Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt
und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit

Die Teilnahme erfordert keine speziellen Vorkenntnisse und
Yoga kann in jedem Alter geübt werden

Die Yoga-Übungen werden langsam, bewusst und atemverbunden ausgeführt.
Auf vorhandene Beschwerden wird Rücksicht genommen und es werden
entsprechende Übungsvarianten angeboten

Kurs in Nidau

Donnerstag 17:20-18:20

12.01.12. - 29.03.12 (12 Termine)

19.04.12 - 05.07.12 (11 Termine, ohne 17.05.)

Kurskosten/Allgemeines

Kursort

60 Min. Fr. 19.- (zahlbar vor Quartals-/Kursbeginn)

Probelektion: Fr. 11.-

(Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich)

Der Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich

Wir üben in Bewegungskleidern im Schichtenprinzip,
in Socken oder barfuss

Yogamatten, Decken und Kissen sind im Kurslokal vorhanden

Ergosom Zentrum
Oberer Kanalweg 8
2560 Nidau
www.ergosom.ch

Yoga „Bewussterleben“

Sanfter Yoga für Ältere

Ich bin 1958 geboren, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und lebe in einer gefestigten Partnerschaft.

Im Alter von 23 Jahren liess ich mich zum ersten Mal von Yoga berühren und seither begleitet mich der Yoga Tag für Tag in irgendeiner Form.

Über die Jahre hinweg habe ich mich in verschiedenen Yogaschulen und bei namhaften Lehrer/innen zur Yogaunterrichtenden aus- und weitergebildet und bilde mich kontinuierlich weiter.

Ich bin im Besitz des Diploms SYV (Schweizer Yogaverband). www.swissyoga.ch

Es ist mir ein grosses Anliegen und eine Freude, mein vielseitiges Yogawissen in die Praxis umzusetzen. So gestalte ich meine Yogastunden abwechslungsreich und lasse viele Yogarichtungen in den Unterricht einfliessen.

Gerne begegne ich in meiner über 15-jährigen Unterrichtspraxis den Kursteilnehmenden in grosser Achtsamkeit, in Liebe, in Respekt und Hingabe beim gemeinsamen Yoga-Üben.

Ich unterrichte Yoga in Nidau, Biel und Wangen an der Aare.

Die Bewegung in der freien Natur, aber auch das Barfuss-Tanzen www.barfussdisco.ch gehören nebst lesen, kochen und Musik zu meinen liebsten Freizeitbeschäftigungen.

Ich freue mich auf Sie/dich!

Yoga „Bewussterleben“

Sanfter Yoga für Ältere

Therese Wild

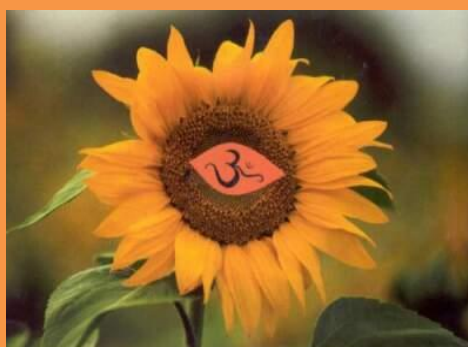
Dipl. Yogalehrerin

Schweizer Yogaverband

062/530 08 56

079/519 07 50

yoga.therese@gmx.ch



Therese Wild



Mitglied des
Schweizer
Yogaverbandes

www.swissyoga.ch

GLÜCK

DIE SCHÖNHEIT DER NATUR
NOCH STAUNEN KÖNNEN
MICH BEGEISTERN LASSEN
MICH TRAUEN
MICH BERÜHREN LASSEN
FREMDE TÜREN ÖFFNEN
NEUE RÄUME BETRETEN
AUCH IN MIR
DEN TAG GENIESSEN
DEN AUGENBLICK FEIERN
DEN HIMMEL BERÜHREN
MIT DER ERDE VERWURZELT SEIN
MICH FREI BEWEGEN
TIEF DURCHATMEN
IN MIR SELBER RUHEN
GEATMET WERDEN
LÄCHELN
EINANDER BEGEGNEN
FÜR MICH SELBER SEIN
ALL-EIN(S)-SEIN
LIEBEN UND GELIEBT WERDEN
FRIEDEN FINDEN
UM MICH HERUM
IN MIR

