

Yogaschule  
Aarau  
Adelbändli 2  
5000 Aarau  
062 823 55 70



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund

Bevor die Yogaschule über Weihnachten Neujahr in die Winterpause geht, gibt es noch ein paar spannende und inspirierende Workshops zu denen wir Dich herzlich einladen :-).

Am 4. Dezember ist wieder Urs Rohrbach, Ausbildner der Yogauniversität Villeret für einen Workshop zum Thema "Präzision und Ausrichtung in den Asanas" zu Besuch.

Am 9./10. Dezember bieten wir ein Kurzwochenende in Meditation und Stille an. Auch Meditationsungeübte sind dazu willkommen!

Und am 16. Dezember findet der stimmige Yoga-Workshop mit Thomas Nägelin zum Thema "Licht im Advent" statt.

Wir wünschen Dir eine besinnliche Adventszeit!  
Sara Kokyo und das Team der Yogaschule Aarau

**Du bekommst diesen Newsletter auf Deinen oder unseren Wunsch. Falls Du keine Informationen von der Yogaschule Aarau oder dem Zendo Aarau bekommen möchtest, sende bitte einfach dieses Mail kommentarlos zurück.**

# Präzision im Hatha Yoga Mit Urs Rohrbach

**4. Dezember 10.00 - 13.00 Uhr**

Tauche ein in die Welt der Präzision und erfahre Deinen Körper neu in bekannten Asanas. Erlebe was es heisst, wenn sich der Körper im Lot befindet und korrekt ausgerichtet ist.

Der Workshop beinhaltet Mantrasingen, Pranayama. und präzise angeleitete Asanapraxis mit speziellem Fokus auf Hilfestellungen und Korrekturen.

**Ort:** Yogaschule Aarau

**Kosten:** 80.-

**Anmeldung:** [info@yogaschuleaarau.ch](mailto:info@yogaschuleaarau.ch)

**Infos:** [www.yoga-rohrbach.ch](http://www.yoga-rohrbach.ch)

Urs Rohrbach ist Dozent an der Yogauniversität des Schweizerischen Yogaverbandes. Er arbeitet als Therapeut und Yogalehrer in seiner Praxis in Rüti.  
[www.yoga-rohrbach.ch](http://www.yoga-rohrbach.ch)



# Zazenkai Mit Sara Kokyo Wildi

**9. Dez. 20.00 - 10. Dez. 13.00 Uhr**

Gönn Dir eine Auszeit und tauche ein ins Zen-Meditationsretreat in traditionellem Stil. Wir teilen gemeinsam Meditation, Stille, Kontemplation, Spaziergang in der Natur und Zen Kultur.

Das Kurz-Wochenende ist offen für alle Meditationsinteressierten. Es werden einfache Kost und Logie geboten.

**Ort:** Yogaschule Aarau

**Kosten:** jeweils 75.-

**Anmeldung:** [info@yogaschuleaarau.ch](mailto:info@yogaschuleaarau.ch)

**062 823 55 70**

**Infos:** [www.zendoaarau.ch](http://www.zendoaarau.ch)

Sara Kokyo Wildi ist dipl. Yoga-Lehrerin mit eidg. Fachausweis als Erwachsenenbildnerin und Dharmaträgerin in der White Plum Zen Linie.



# Licht im Advent Mit Thomas Nägelin

**16. Dezember 18.30 - 20.00**

In der Reihe Prana-Yogaworkshops leitet Thomas Nägelin einmal pro Monat am Freitag Abend einen Yogaworkshop zu verschiedenen Themen in der Tradition von Swami Sivananda.

Licht im Advent:

Eine entspannende, lichtvolle Yogasession in der Adventszeit. Lass Dich überraschen :-)!

**Ort: Yogaschule Aarau**

**Kosten: 35.-**

**Anmeldung: [info@pranalife.ch](mailto:info@pranalife.ch)**

**Infos: [www.pranalife.ch](http://www.pranalife.ch)**

Thomas Nägelin (Yogalehrer BYV) praktiziert und unterrichtet Hatha Yoga in der Tradition nach Swami Sivananda.



## Das 4. Quartal dauert vom 24. 10. - 4. 2. 2011

Jetzt anmelden für das neue Quartal!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zen Meditation** 6.00 - 7.50 Sara				Zen Meditation** 6.00 - 7.50 Sara
	Hatha Yoga** 8.30 - 10.00 Susanne	Zen Meditation** 8.00 - 9.50 Sara		
Zen Meditation** 12.00 - 13.00 Sara	Hatha Yoga** 12.15 - 13.00 Sara			
	Zen Meditation** 17.00 - 18.00 Sara			
Hatha Yoga 17.30 - 18.45 Sara	Schwangerschaftsyoga** 17.15 - 18.15 Britta	Hatha Yoga 18.00 - 19.15 Sara		
Hatha Yoga 19.00 - 20.15 Sara	Hatha Yoga 18.30 - 19.45 Sara	Hatha Yoga** 19.30 - 21.00 Sandor	Hatha Yoga 18.30 - 19.45 Nicole	Yogaworkshop/Zen Meditation** unregelm. 18.30.- 20.00
Vinyasa Flow Yoga 20.00 - 21.15 Britta	Hatha Yoga** 20.00 - 21.15 Susanne	Vinyasa Flow Yoga 20.00 - 21.15 Britta	Hatha Yoga 20.00 - 21.15 Nicole	

Abendlektionen 75 min: 25.- im Abo

Lektionen 60 min: 22.50.- im Abo

Lektionen 45 min: 18.- im Abo

**Probelektion 25.-/ \*\* Es hat noch freie Plätze**

Yogaschule Aarau, [info@yogaschuleaarau.ch](mailto:info@yogaschuleaarau.ch), [www.yogaschuleaarau.ch](http://www.yogaschuleaarau.ch)