



Kleingruppen für FRAUEN

Yoga ist

eine Methode und verlangt **eigenes Tun** und **eigene Erfahrung**. Somit kann sich jede Frau, unbeachtet ihres Lebensalters, durch Yoga im Alltag stützen – um sich von Hektik, Druck, körperlichem wie psychischem Unwohlsein oder Leid zu befreien – und sich Linderung beschaffen. Yoga führt den Körper und die Seele wieder ins Gleichgewicht.

Sich Raum geben

und Distanz zum Alltag finden. Nur in diesem Augenblick sein, ganz bei mir im Spüren und Fühlen. Das **achtsame Zusammenspiel** von Atem – Körper – Geist wird erlebt und erfahren durch die positive Wirkung von Yoga auf allen Seins-Ebenen.

Sie erfahren

eine positive Veränderung, eine Unterstützung in vielen Situationen oder eine heilende Wirkung entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse:

- nach Entspannung, Ruhe, Distanz zum Alltag
- emotionale und geistige Belastbarkeit, Ausgeglichenheit, Körperkraft
- Linderung von Beschwerden körperlicher und psychischer Art (Rücken, Depression, Wechseljahre, Schlaflosigkeit, Stress, Unruhe usw.)
- Burn-out, Erschöpfung
- bei der Suche nach dem Sinn des Lebens «wer bin ich»

Sich entspannen

und neue Kräfte sammeln in der **ruhigen Atmosphäre der Kleingruppe**. Darauf vertrauend, dass durch ein ganzheitliches und qualifiziertes Unterrichten die Bedingungen für ein **wirksames Üben** geschaffen sind. Die Einzigartigkeit jedes Menschen anerkennend, um der Vielfalt an Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die Körperübungen

werden **Schritt für Schritt** (Viniyoga) entwickelt und aufgebaut – **im Einklang mit dem Atem und der inneren Achtsamkeit** – in dynamischen Bewegungsfolgen oder statisch in einzelnen Haltungen. Sich dem Atem und dem Körper hingebend, werden die Übungen ohne Zwang oder Leistungsdruck ausgeführt.

Sich annehmen

egal ob z.B. Steifigkeit, gute Beweglichkeit oder ein kurzer, oberflächlicher Atem. Jegliche Gegebenheit anerkennen, führt zur Qualität, die sich im Üben erfahren lässt, wenn der Ausgangspunkt wahrgenommen und akzeptiert werden kann.

Atem, wo bist du?

Im Alltag ist die Atmung oft kurz, unruhig oder stockend. Um **das Wunder des Atems** spürbar zu erleben werden Atemübungen mit Hingabe und Achtsamkeit ausgeführt. Körperliches und geistiges Wohlbefinden stehen in direktem Zusammenhang mit einer fließenden stabilen Atmung.

Aufrichtung, Stärkung, Gelassenheit

lassen sich erreichen durch die **achtsame Übungsqualität**, welche ein **wichtiges Ziel im Yoga** ist. Die Aufrichtung und Stärkung der Wirbelsäule, die Körperwahrnehmung, der achtsame Atem und das Vertrauen in die eigene Quelle der Kraft werden geschult.

Sich wie neu geboren fühlen

Fühle dich ruhig und getragen
Lasse es still werden in dir
Einfach SEIN

sich sammeln
sich stärken
sich finden

Kursangebot für die FRAU

Kleingruppen max. 7 Teiln.
Lektion 75 Min. Fr. 28.–

Montag 17.30–18.45
19.00–20.15

Dienstag 08.30–09.45
18.00–19.15

Die Kurszeiten können sich – der Nachfrage entsprechend – ändern.

Privatgruppen

Ab 4 Personen auf Anfrage.

Schnupperlektionen

Ich lade Sie – nach telefonischer Vereinbarung – ein.

Probeabo: 3 Lektionen à 75 Min. Fr. 70.–
Barzahlung bei 1. Lektion

Warum 3x schnuppern?

Die langjährige Erfahrung zeigt, dass nach drei Probelektionen entschieden werden kann, ob die Lehrerin, die Yogapraxis sowie die Stimmung den persönlichen Bedürfnissen – für ein weiteres Mitüben – entsprechen.

Ich freue mich auf Sie

Monika Allenbach-Frei
Dipl. Yogalehrerin YS

RAUM für YOGA

Unterer Graben 17
8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch
www.monikayoga.ch

Monika Allenbach-Frei

Geboren 1955
Dipl. Yogalehrerin YS

Mein Yogaweg

begann 1985 mit dem Besuch von Kursen in Winterthur.

Ich folgte 1996 meiner Intuition zur Ausbildung als Yogalehrerin, welche ich während vier Jahren an der Astanga-Yoga-Akademie in Basel absolvierte. Im 2001 konnte ich beim «Berufsverband Yoga Schweiz» mein Diplom erlangen. Anschliessend schloss ich die zweijährige Weiterbildung für «ViniYoga» beim Schweizer Yogazentrum in Biel ab, welche mich zur Tradition von T.K.V. Krishnamacharya / Desikachar führte.

Meine Arbeit weckt in mir das Bedürfnis, mich stets fortzubilden und weiterzuentwickeln, um auf die unterschiedlichen Anliegen der Menschen eingehen zu können.

Die persönlichen Erfahrungen aus meiner Praxis – sowie diejenigen der Menschen, die ich begleiten darf – bestärken mein Vertrauen in die Arbeit mit dieser Tradition, der ich mich sehr verbunden fühle.

Beim Unterrichten in der Gruppe wie auch bei den Einzelstunden kann ich die Yoga-Philosophie und unzählige Varianten von Übungen – je nach Thematik – einfließen lassen. Ich bin dankbar über diese langjährige Tätigkeit und das Begleiten der unterschiedlichsten Menschen. Ich freue mich für jede Person, die mir im vertrauensvollen Austausch erzählt, wie sie im Alltag mit sich, den Aufgaben oder den schwierigen Situationen, anders umgehen kann.

Ein regelmässiges Üben stabilisiert und trägt uns und lässt uns auf die eigene Quelle vertrauen und von ihr schöpfen.

Mehr Infos:
www.monikayoga.ch

Yoga – ein Ort – wo ich bei mir sein kann,
nichts muss, nichts will, nichts wünsche.
Wo ich nicht Macher, sondern Zeuge bin.

Yoga – ein **Raum** – wo ich frei atmen kann.
Kein Gestern, kein Morgen, nur Jetzt.

Yoga – ein **Raum** – wo Vertrauen wächst,
wo Freude ist und Kraft und Licht.
Eine Kraft, die wirkt unendlich sacht.

«wenn nicht jetzt – wann dann?»

«wenn nicht hier – wo dann?»

RAUM für YOGA

Monika Allenbach-Frei
Dipl. Yogalehrerin YS
Unterer Graben 17
8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch
www.monikayoga.ch
