

India Week 2020: Yoga in Triesen

Beginn
Sonntag, 22. November 2020,
10.00 bis 12.30 Uhr

Ort
Spoerry Fabrik, Kleinkunsthöhne, Triesen

Referent/in
Deborah Guglielmo (0041 79 9273829)

Kosten
CHF 200.- für den unbegrenzten India Week
Yoga-Pass
CHF 25.- pro Yoga-Stunde

Mitbringen
Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Hinweise
Das Morgenyoga findet Am Schrägen Weg 22
in Vaduz statt. Abends ist Yoga im Gasometer
in Triesen. Alle anderen Yoga-Stunden sind auf
der Kleinkunsthöhne in Triesen. Bitte geben Sie
bei der Anmeldung an, wie viele Yoga-Stunden
Sie buchen möchten. Auch kurzfristig
Entschlossene sind herzlich willkommen und
können vor Ort bezahlen.

Organisation
Gemeinde Triesen in Kooperation mit Deborah
Guglielmo vom India Club in Liechtenstein e.V.

Der India Club in Liechtenstein e.V. veranstaltet zum
sechsten Mal in Folge eine India Week. Der Fokus
liegt auch in diesem Jahr auf Yoga mit der beliebten
Yoga-Therapeutin Manisha Singhania aus Hyderabad,
Indien.

Kursziel
Die Teilnehmenden erfahren innerhalb dieser Woche
von der indischen Yoga-Therapeutin, was Yoga für sie
bedeuten kann, und spüren sofort die Wirkung.

Leitung
Manisha Singhania aus Hyderabad ist eine sehr
erfahrene und beliebte Yoga-Therapeutin. Sie wird
unterstützt von Deborah Guglielmo von Aashtra
Ayurveda, Buchs SG.

Inhalt
Yoga ist seit Jahrtausenden in Indien Kultur. Es bringt
den Menschen auf allen Ebenen ins Gleichgewicht
und ist eine der besten "Therapien" für Körper und
Seele. Bis zu viermal täglich haben die
Teilnehmenden Gelegenheit, an Yoga-Stunden
teilzunehmen. Mit den Übungen wird die Seele
ausgeglichen, der Körper gestärkt und alles
harmonisiert.

Eröffnung:
Sonntag, 22. November, 10.00 bis 12.30 Uhr
(Kleinkunsthöhne, Triesen)

Yoga am Morgen:
Montag bis Freitag, jeweils 6.30 bis 7.45 Uhr (Am
Schrägen Weg, Vaduz)

Yoga am Vormittag:
Montag bis Freitag, jeweils 9.30 bis 10.45 Uhr
(Kleinkunsthöhne, Triesen)

Yoga am Mittag:
Montag bis Freitag, jeweils 12.15 bis 13.30 Uhr
(Kleinkunsthöhne, Triesen)

Yoga am Abend:
Montag bis Freitag (ein Abend entfällt), jeweils 19.00
bis 20.15 Uhr (Gasometer, Triesen)

Abschlussveranstaltung:
Samstag, 28. November, 10.00 bis 12.30 Uhr
(Kleinkunsthöhne, Triesen)