



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 385 42 44
dipl. Yogalehrerin YCH / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB
yoga-atem-kinesiologie.ch rmhefti@bluewin.ch

Ganz präsent im Hier und Jetzt

Wie oft in meinem Alltag bin ich wirklich ganz und ausschliesslich in der Gegenwart?

Kann ich das Leben - gerade in diesem Moment - direkt er-leben und geniessen?

Tauchen wir neugierig und lustvoll ein in die Faszination der reinen Lebendigkeit des Seins!



Foto: Olivier Föllmi

Die altindische Philosophie unterstützt uns alltagsnah und einladend auf diesem Weg.

Die sehr wirkungsvollen Entdeckungen, Zusammenhänge und Einsichten aus dem ostasiatischen Raum werden hier so erklärt, dass sie einfach zu verstehen und unmittelbar umsetzbar sind.

Persönliche Einsichten gewinnen, praktisches Üben und ausprobieren - entdecken und staunen stehen auf dem Programm dieses alltagspraktischen Kurses.

7 Mittwoch-Abende, jeweils 18.30 h bis 21.00 h, am 29.10., 26.11. und 17.12.2025 sowie am 28.1., 25.2., 25.3. und 15.4. 2026, Fr. 280.

Auf unsere Erfahrungen dabei, auf Fragen und Anmeldungen freut sich

Renata Hefti