



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

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

Wirklich präsent – mit Kopf und Herz

„Eigentlich war ich doch ganz bei der Sache“ - aber irgendwie dann eben doch nicht wirklich, sonst wäre nicht ...

Lohnt es sich überhaupt, sich einer Sache voll und ganz zu widmen?

Wäre Multi-Tasking nicht viel effizienter?

Verpasse ich nicht vielleicht etwas Wichtiges, wenn ich mich dieser einen Sache jetzt vollständig zuwende?

Wir gehen tiefer und ergründen die wahren Zusammenhänge zwischen Ablenkung, Gefühlen, Wertvorstellungen ..., lernen uns selber dabei von einer neuen Seite kennen

... und finden die jeweils geeignete Einstellung gegenüber einer Aufgabe oder Herausforderung, so dass wir

handeln wie ein Vogelflug

und daher keine störende Spur hinterlassen und uns in jedem Moment erfüllt fühlen.

Die altindische Philosophie unterstützt uns dabei in überraschender Weise.

Philosophie- und Meditationskurs an
sieben Mittwoch-Abenden, jeweils
18.30 h bis 21.00 h,



Foto: Olivier Föllmi

am 28. Oktober, 18. November, 16.
Dezember 2026, 3. und 24. Februar,
17. März und 21. April 2027; Fr. 280.