

# YOGANDRA

by Andréa Schaller



## Gut zu wissen ...

- Wähle bequeme Kleidung, die gut sitzt.  
Wir praktizieren barfuss.  
Bringe ein Yogatuch, einen Schal oder eine Woldecke mit, um in der Abschlussentspannung die Energie zu halten.
- Iss zwei Stunden vor der Yogapraxis keine schwer verdaulichen Mahlzeiten, morgens wenn möglich nüchtern oder nur etwas Weniges.
- Yogamatten, Kissen und Woldecken werden zur Verfügung gestellt.  
Nach der Lektion bitte Matte reinigen.  
Du kannst deine eigene Matte mitnehmen.
- Komm unparfümiert, beim Atem betonten Yoga sind Parfümgerüche störend.
- Sei leise und achtsam, falls du verspätet zur Yoga-Lektion kommst.
- Falls du unter einer Einschränkung leidest, teile mir dies mit.  
Praktiziere das, was möglich ist.  
Ich biete alternative Stellungen an.  
Mache das, was sich gut anfühlt.
- Yoga ist kein Wettbewerb – «nach dem Motto - besser, schneller, weiter ...»  
Du reist mit deinem Körper und deren Voraussetzungen.
- Ein achtsamer Umgang mit dir, bedeutet YOGA.

Om shanti shanti om.

Geschäftsbestimmungen – siehe Homepage

20.11.2021sr

## Haus Damai - Steinen

Kurs	Zeit	Lekt.	Preis
1.16	* Mi 17.00 – 18.15	12	Fr. 300.00
2.16	* Mi 18.30 – 19.45	12	Fr. 300.00

## Yoga am Bach - Gersau

Kurs	Zeit	Lekt.	Preis
4.16	* Di 16.15 – 17.30	13	Fr. 325.00
6.16	* Di 18.00 – 19.15	13	Fr. 325.00
7.16	* Di 19.30 – 20.45	13	Fr. 325.00
8.16	* Mi 08.00 – 09.15	12	Fr. 300.00

\* Vital / \* Intensiv

## DIENSTAG

### November 2021

30.

### Dezember 2021

7. 14.

### Januar 2022

11. 18. 25.

### Februar 2022

1. 8. 15. 22.

### März 2022

x 8. 15. 22.

## MITTWOCH

### Dezember 2021

1. x 15.

### Januar 2022

12. 19. 26.

### Februar 2022

2. 9. 16. 23.

### März 2022

x 9. 16. 23.

Andréa Schaller

Bläuistrasse 19 – 6442 Gersau -079 569 589 7

### Sekretariat:

Steffy Rickenbacher-Strüby - 041 811 61 19  
sekretariat-schaller@sunrise.ch

[www.yogandra.ch](http://www.yogandra.ch)