

Wildhaus (SG) , 24. - 29. Juli 2023

# YOGA - Kurs

Kursleiterin : **Elisabeth Profos-Sulzer**

## " EIN WOHLFÜHL-KURS "

Möchten Sie in Ihren Ferien Yoga üben, um eine Ruheinsel in Ihren Alltag mitzunehmen? Yoga braucht keine Hilfsmittel und kann überall praktiziert werden. Es fördert das innere Gleichgewicht und den Gleichgewichtssinn, kräftigt den Körper und macht ihn geschmeidig, stärkt den Rücken, wirkt auf die inneren Organe, löst Verspannungen, beseitigt Stress, regt den Stoffwechsel und den Geist an, beugt Krankheiten vor und kann von Zwängen und Angstzuständen (Lampenfieber) befreien.

### TEILNEHMER

Für jedermann, jedes Alter, Anfänger und Fortgeschrittene, für Leute, die etwas für ihr Wohlbefinden tun, die sich vom Alltag lösen und zu sich selbst kommen möchten.

### KURSIHALT

Täglich eine praktische Lektion vor dem Frühstück; Kursbeginn am ersten Abend. Alle Übungen geschehen sanft, langsam und in der Stille; keine Gefahr für Verletzungen oder Überanstrengung. Anfangsentspannung, Atemübungen, Stellungen stehend, sitzend, knieend und liegend, Umkehrstellung, Tiefenentspannung, Meditation. Insgesamt sind 4 - 5 Yogastunden geplant.

### Mitbringen:

Bequeme, lockere Kleidung (Trainingsanzug), rutschsichere Socken.

### UNTERKUNFT

im sehr gemütlichen und gepflegten **\*\*\*\* - Hotel Alpenrose** [diese schöne Hotelanlage liegt auf einem sonnigen Hochplateau mit fantastischem Alpenpanoramablick zwischen dem Säntis und den sieben Churfürsten, ganz nahe beim Schwendisee in der toggenburgischen Voralpenregion], **mit 5 Tagen Halbpension**. Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche, WC, Radiowecker, TV, Telefon, Wireless LAN, Minibar, Haarföhn und Südbalkon oder Blickauf den Säntis. - Weitere Möglichkeiten: Wandern und Entspannen, wie z.B. im Hotel (Zusatzangebot): Wohlfühlbad mit 350m<sup>2</sup> Fläche, mit hochmodernem Kraftraum, Berghüttensauna, Finarium, Sole-Dampfbad, Kräuter-Dampfbad, Erlebnisduche, Raum der Stille, Eisbrunnen, Whirlpool, Kneippbad und Massage usw. [ <http://www.stumps-alpenrose.ch> ]

### KURSKOSTEN

**sFr. 100.-**

### KURZBIOGRAPHIE

**Elisabeth Profos-Sulzer**, Dr.phil. in Romanistik, Übersetzerin, pensionierte Gymnasiallehrerin, aktive Organistin, übt sich seit mehr als 25 Jahren in Hatha-Yoga. Sie möchte Ihnen diese Kunst weitergeben, um in Entspannung, Konzentration und Ruhe Gelassenheit zu entwickeln, um zu besserer Selbsterkenntnis und grösserem Selbstbewusstsein zu führen und Ihre Lebensfreude zu wecken.

### ANMELDUNG

bitte abtrennen und baldmöglichst einsenden an: [toszeghi@bluewin.ch](mailto:toszeghi@bluewin.ch)  
oder A.v.Tószeghi Gristen 6 CH-9315 Neukirch

Ich melde mich zur Teilnahme  
am YOGA - Kurs in Wildhaus SG,  
24. - 29. Juli 2023, an.

NAME :

Adresse :  
(PLZ,Ort,Tel.)

Datum: .....

Unterschrift: .....