



„Bei sich selbst sein, präsent, wach, bereit, in offener und positiver Haltung. Das ist das Ziel meiner Arbeit. Ob Du gesund bleiben, oder Dich auf den Weg dorthin machen willst - Yoga kann Dich sehr wirksam dabei unterstützen.“



Barbara Baumgartner

Hatha Yogalehrerin
Spiraldynamik Fachkraft
Yoga und Krebs Trainerin
Systemisch ökosophische
Erlebnispädagogin

Barbara Baumgartner ist bekannt für ihren ermutigenden und unterhaltsamen Unterrichtsstil.



Privatstunden, Yogakurse
und Auszeiten in der Schweiz
und im Bodenseeraum

Tel. +41 79 676 42 17
bb@yogiversum.org
www.yogiversum.org

Kooperationspartner



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt



Die Angebote von Yogiversum sind keine heilkundlichen Tätigkeiten. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Wir diagnostizieren keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führen keine Heilbehandlungen durch. Unser Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers. Ein Kursbesuch während einer Krankheit oder Therapie ist mit dem Arzt abzuklären.

Yoga Sana

Körper, Geist und
Seele bewegen



Yogakurse und Auszeiten
zum Aufbauen, Ruhe finden
und Kraft schöpfen





Yoga Sana

Körper Geist und Seele bewegen

Yoga Sana Kurse und Retreats helfen, Stress abzubauen, den Körper zu stabilisieren, beweglicher zu werden, und auch dafür, neue Kraft und neuen Mut zu schöpfen. Sie bieten sich begleitend zu oder nach Abschluss von Therapien bei Unfällen und Krankheiten an. Dazu gehören Gelenk- und Rückenbeschwerden, z.B. bei Rheuma, Arthrose oder Narben, Fatigue, Lymphödeme Neuropathien und ein geschwächtes Immunsystem wie bei Krebs. Angehörige und Partner sind in allen Kursen willkommen.

Wir praktizieren Yoga für Körper Geist und Seele mit allen unseren Sinnen, mit Humor und Freude. Yoga Sana ist leichtes bis mittel forderndes Hatha Yoga, kombiniert mit Entspannungstechniken und mentalen Übungen.

Yoga Sana wöchentliche Kurse

Regelmässiges und achtsames Üben von Yoga unterstützt Ihren Weg zu Regeneration, Gesundheit und neuer Vitalität. Schrittweise entwickeln Sie in wöchentlichen Gruppenkursen Ihr Potenzial.

Yoga Sana Intensivkurs Yoga und Achtsamkeit

In diesem Kurs lernen Sie Yoga auf der Basis Ihrer persönlichen Bedürfnisse von Grund auf kennen. Ziel ist, Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern und Ihnen wichtige Grundlagen für das selbständige Üben zu vermitteln. Zwischen den Kursblöcken soll das frisch Erlernte deshalb gleich umgesetzt werden. Und Sie erfahren, wie sie einen rundum gesundheitsfördernden Lebensstil lustvoll gestalten können.

Yoga Sana Auszeiten

Wie schnell und wirkungsvoll Yoga Sie weiter bringen kann, erfahren Sie am Besten, wenn Sie einmal für ein paar Tage alles hinter sich lassen, und ganz in die Yogapraxis eintauchen. Das im Intensivkurs Erlernte wird hier verfestigt und erweitert.

2019

Yoga Sana wöchentliche Kurse

Ab 8. Januar immer dienstags 15 Uhr in Kreuzlingen und 18 Uhr in Weinfelden.
Termine/Preise: www.rheumaliga.ch/tg
Allg. Kursinfo: www.yogiversum.org/ys/

Yoga Sana Intensivkurs

Yoga und Achtsamkeit

8 x je 3 Stunden freitags und samstags in Kreuzlingen (CH) ab Fr. 8.3. und in Singen (D) ab Fr. 8.2., www.yogiversum.org/ysi

Yoga Sana Auszeiten

Auszeiten zur Ergänzung und Vertiefung der Lernfortschritte.

Fr. 17.- So. 19. Mai:

Yoga und Waldbaden im Schwarzwald

Do. 10.- So. 13. Oktober:

Yoga und Waldbaden im Val Müstair

Preise und weitere Infos:

www.yogiversum.org/auszeiten



Privatstunden
Yoga und Yogatherapie
auf Anfrage.

Das Yoga Sana Programm befindet sich weiter im Aufbau. Bitte lassen Sie mich wissen, wenn Sie Interesse an einem Angebot dieser oder ähnlicher Art in Ihrer Nähe haben.