

# YOGA KURSE · DANIELA FÜRST · [www.daniela-fuerst.ch](http://www.daniela-fuerst.ch)

## HATHA YOGA FÜR ALLE

In meinen Yogakursen sind sowohl Anfänger wie Fortgeschrittene herzlich willkommen. Für Anfänger kann jedoch die sanfte Yogalektion am Montagabend mit Nadja im nandalayoga ein guter Einstieg sein. Für Fortgeschrittene empfehle ich die Lektion am Donnerstagabend.

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

## YOGA AM MORGEN

Beginne den Freitagvormittag mit Yoga und du wirst dich danach wach und voller Energie fühlen. Ein wunderbarer Start ins Wochenende!

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

## YOGA ÜBER MITTAG

Lasse den Alltag für eine Stunde hinter dich und tanke Energie für den Nachmittag. Du wirst dich nach der Lektion gestärkt und frisch fühlen und dein Geist hat wieder viel Raum für Neues. Yoga über Mittag biete ich im nandalayoga wie auch in Altstetten an.

[www.nandalayoga.ch](http://www.nandalayoga.ch)  
[info@daniela-fuerst.ch](mailto:info@daniela-fuerst.ch)

## YOGA 50+

Diese Yogalektion eignet sich sowohl für Frauen und Männer ab dem fünfzigsten Lebensjahr. Bei körperlichen Beschwerden helfen Hilfsmittel die Yogaübungen zu unterstützen.

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

## PRANAYAMA

Pranayama bezeichnet die Atemübungen im Yoga. Aus Sicht eines Yogis ist Prana die Lebensenergie, eine Energie, die den gesamten physischen Körper durchzieht und eine Verbindung zwischen Körper und Geist darstellt. Die Atmung ist der Faden des Lebens. Die Fähigkeit, dieses vitale Grundbedürfnis unter Kontrolle zu bringen, beinhaltet ein enormes Spektrum an positiven Auswirkungen auf den Organismus. Gleichzeitig werden Geist und Gedanken beruhigt, wir fühlen uns leichter, freier, intensiver und freudvoller. In herkömmlichen Stunden nimmt Pranayama lediglich einen kleinen Raum am Anfang oder Ende des Unterrichts ein. Daher wollen wir Interessierten die Gelegenheit bieten, ihre Praxis des Pranayama zu intensivieren, zu festigen und auszubauen.

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

## PRIVATLEKTIONEN

Möchtest du deine individuelle Yogalektion? Dann freue ich mich auf deine Anmeldung.

[www.nandalayoga.ch](http://www.nandalayoga.ch)  
[info@daniela-fuerst.ch](mailto:info@daniela-fuerst.ch)

## HORMON-YOGA

- \* Yoga für Frauen in der Menopause und für solche mit verfrühter Menopause
- \* Yoga für Frauen ab 35 Jahren
- \* Yoga für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- \* Yoga für Frauen mit Menstruationsproblemen

Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Hormon-Yoga ist eine dynamische, immer gleich bleibende Abfolge, kombiniert mit energetischem Yoga, Kundalini Yoga und tibetischen Energetisierungstechniken. Sie aktiviert nicht nur die Lebensenergie, sondern führt bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen, da es speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und auf natürliche Weise die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregt. Ich biete regelmässige Workshops und Privatlektionen an.

[www.nandalayoga.ch](http://www.nandalayoga.ch)  
[info@daniela-fuerst.ch](mailto:info@daniela-fuerst.ch)

## YOGA FÜR SCHWANGERE

Kurse werden ab Frühjahr 2011 angeboten. Inzwischen empfehle ich den Schwangeren Yoga-kurse im Birthlight ([www.birthlight.ch](http://www.birthlight.ch)) oder bei Sandra Ackermann ([www.geburtundkind.ch](http://www.geburtundkind.ch)) zu besuchen.

[www.nandalayoga.ch](http://www.nandalayoga.ch)  
[info@daniela-fuerst.ch](mailto:info@daniela-fuerst.ch)

## YOGA WORKSHOPS · DANIELA FÜRST · [www.daniela-fuerst.ch](http://www.daniela-fuerst.ch)

### YOGA AM SAMSTAG

20. März 2010 | 10.30 bis 13.00 Uhr

Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, in den Yoga eintauchen... um danach balanciert, gelassen und voller Energie ins Weekend zu starten!

Kosten 50 Franken.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 17. März 2010.  
[info@nandalayoga.ch](mailto:info@nandalayoga.ch)

### PRANAYAMA

26. März 2010 | 18.00 bis 19.15 Uhr

Pranayama bezeichnet die Atemübungen im Yoga. Aus Sicht eines Yogis ist Prana die Lebensenergie, eine Energie, die den gesamten physischen Körper durchzieht und eine Verbindung zwischen Körper und Geist darstellt. Die Atmung ist der Faden des Lebens. Die Fähigkeit, dieses vitale Grundbedürfnis unter Kontrolle zu bringen, beinhaltet ein enormes Spektrum an positiven Auswirkungen auf den Organismus. Gleichzeitig werden Geist und Gedanken beruhigt, wir fühlen uns leichter, freier, intensiver und freudvoller. In herkömmlichen Stunden nimmt Pranayama lediglich einen kleinen Raum am Anfang oder Ende des Unterrichts ein. Daher wollen wir Interessierten die Gelegenheit bieten, ihre Praxis des Pranayama zu intensivieren, zu festigen und auszubauen.

Kosten 30 Franken.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 24. März 2010.  
[info@nandalayoga.ch](mailto:info@nandalayoga.ch)

## SONNTAG WORKSHOP

Finden erst wieder ab Juni 2010 nach der Babypause von Daniela statt.  
Wir nehmen uns Zeit, tauchen ein in die Welt des Yoga. Vertiefen Asanas, Pranayamas und Meditation. Lassen die Gedanken zur Ruhe kommen, kräftigen und entspannen den Körper schaffen Raum für Leichtigkeit und Stabilität.

Kosten 80 Franken.

[info@nandalayoga.ch](mailto:info@nandalayoga.ch)

## HORMON-YOGA

- \* Yoga für Frauen in der Menopause und für solche mit verfrühter Menopause.
- \* Yoga für Frauen ab 35 Jahren.
- \* Yoga für Frauen die schwanger werden möchten.
- \* Yoga für Frauen mit Menstruationsproblemen.

Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Hormon-Yoga ist eine dynamische, immer gleich bleibende Abfolge, kombiniert mit energetischem Yoga, Kundalini Yoga und tibetischen Energetisierungstechniken. Sie aktiviert nicht nur die Lebensenergie, sondern führt bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen, da es speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und auf natürliche Weise die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregt.

[info@nandalayoga.ch](mailto:info@nandalayoga.ch)

Die Workshops finden erst wieder ab Juni 2010 nach der Babypause von Daniela Fürst statt.