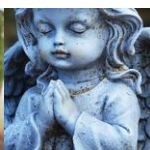


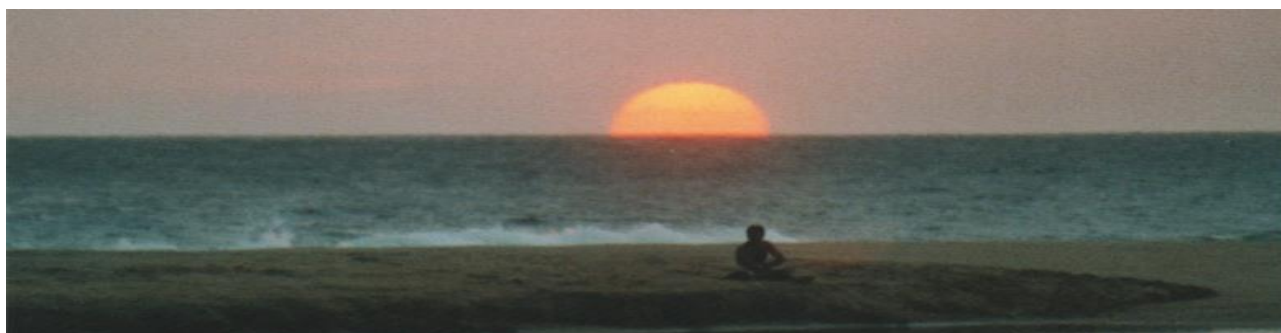
# YOGA ANJALI

Hatha Yoga & Yogatherapie



Raum im Einklang

Yoga bedeutet für mich Spannung im Körper und Geist abzubauen. Durch sanfte und konzentrierte Körperübungen (asana), Atemübungen (pranayama), Anspannung und Entspannung, Konzentrations- und Meditationsübungen, werden wir körperlich, geistig und seelisch bewusster und beweglicher. Unsere Achtsamkeit wird entwickelt, das Bewusstsein erweitert. Für viele Menschen ist Yoga eine Reise zu sich selbst, die ihnen Ausgeglichenheit und inneren Frieden beschert, mehr Gelassenheit und Klarheit. Anjali mudra zusammen mit dem Gruss „Namaste“ bedeutet in vielen asiatischen Ländern „das Licht in mir grüsst das Licht in dir“ und zentriert uns im Innersten, in unserem Herzen. Namaste.



**Wo:** **YOGA ANJALI, Raum im Einklang**

Gaswerkstrasse 16, 8500 Frauenfeld  
(Seiteneingang Werkhof, 1.Stock)

**Wann:**

**Vormittags**

Mo, Di, Mi: jeweils  
09.15 - 10.30h

**Abends**

Mo & Di: 17.45 - 19.00h &  
19.30 - 20.45h  
Mi & Do: 18.00 - 19.15h &  
19.45 - 21.00h

Einstieg jederzeit möglich.

**Kosten:**

**Abonnements**

Laufende Kurse:	10er Abo	CHF 260.-
Willkommens-Abo:	5er Abo	CHF 130.-
Probelektion nach Absprache (1 Lektion dauert 75 Minuten)		gratis

**Anmelden:**

**Kursleitung Monika Kessler**

Telefon: 079 457 47 83  
E-Mail: [moni.kessler@bluewin.ch](mailto:moni.kessler@bluewin.ch)  
Internet: [www.yoga-anjali.ch](http://www.yoga-anjali.ch)

## Was fasziniert mich am Yoga?



- ☞ ... Verbindet wunderbar Körper, Geist und Seele. Bringt uns in Balance.
- ☞ ... Hält den Körper fit und beweglich. Kräftigt, und löst gleichzeitig Verspannungen.
- ☞ ... Zentriert, lässt uns zur Ruhe, zur eigenen Mitte, zum Selbst kommen.
- ☞ ... Reinigt auf allen Ebenen und aktiviert die Selbstheilungskräfte.
- ☞ ... Macht klar, präsent und dadurch gelassener. Lässt uns ent-wickeln.
- ☞ ... Schafft Vertrauen in die Urkraft, die schützende Hand über und unter uns.

*„Einheit lässt sich nicht erdenken oder erfühlen, sondern üabend erfahren.“*

## Wie ist mein Yoga-Stil?

Meine bisherigen Ausbildungen in diversen Stilen und Yogarichtungen erlauben es mir, aus der Fülle des Hatha-Yoga zu schöpfen und darauf basierend meinen eigenen Unterrichtsstil wachsen zu lassen. Wichtig ist mir, das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers in Verbindung mit dem Atem.

Mein vermitteltes Yoga ist kein sportliches. Das Trainieren des Körpers, dessen Aufrichtung und Kräftigung sowie die Beweglichkeit sind mir dennoch wichtig. Das ist die Basis. Eine gute, aufrechte Körperhaltung lässt die vielen Herausforderungen des Lebens mit Klarheit, Flexibilität und mit einer gewissen Gelassenheit entgegen nehmen. Unser Üben muss achtsam sein, mit dem liebevollen Gewahrsein der eigenen Grenzen.

## Für Wen?

Praktisch jeder Mensch kann Yoga üben. Körperliche Voraussetzungen gibt es nur wenige. Es ist meine Aufgabe als Yogalehrerin, die Lektionen den Teilnehmenden anzupassen und Alternativen oder Hilfestellungen anzubieten. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie mich informieren oder bei Unsicherheiten vorher kontaktieren.

## Meine Person



Monika Kessler

### **Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU seit 2015**

Kursleiterin SVEB 1  
Lehrtätigkeit als Yogalehrerin seit August 2013  
Regelmässige Yogapraxis seit 1998

Mein beruflicher Weg startete als Floristin. Zuletzt habe ich viele Jahre in leitender Funktion im Bereich Marketing gewirkt. Das war eine gute, intensive und bereichernde Zeit, in der ich auf unterschiedlichsten Ebenen viel gelernt habe. Eine grosse Freude ist es mir mit Menschen zu arbeiten. Mehr auf [www.yoga-anjali.ch.ch](http://www.yoga-anjali.ch.ch).

