# Chi Yoga im Einklang mit den Jahreszeiten

Tauche mit diesen Yogalektionen in die Stimmung der Jahreszeiten ein und stärke die jeweils vorherrschende Energie über die Aktivierung der Meridiane und ein bewusstes Mindset.

Erfahre mehr über die ursprünglichen Jahresfeste deiner Vorfahren, deren Bräuche und deren Bedeutung hinsichtlich der Jahreszeiten.

Start: Donnerstag 11. Januar immer um 19.00 Uhr

Du bekommst von mir:

* 24 Zoom-Lektionen à ca. 90 Min. verteilt über das ganze Jahr 2024

(Einführungslektion & Abschlusslektion können etwas länger sein)

* Jeweils einen persönlichen Link zu den 24 Zoom-Lektionen
* Jeweils einen Aufzeichnungslink zu den 24 Zoom-Lektionen (30 Tage gültig)
* Mit meinem Online-Angebot hast du so die Möglichkeit ganz in deinem Tempo und in deiner Zeit, mit den Aufnahmen in die Stimmung der Jahreszeit einzutauchen
* Eine E-Mail zu jeder Jahreszeit mit zusätzlichen Tipps und Anregungen.
* Inspirationen und Ideen, wie du die Qualität der entsprechenden Jahreszeit in deinen Alltag integrieren kannst.
* Fragen und Impulse für deine persönliche Reflexion, mit denen du tiefer ins Thema eintauchen kannst, um daraus Kraft und Klarheit zu schöpfen.

Dieses Jahrespaket ist mehr als nur ein paar Yogalektionen. Ich begleite dich während der Lektionen und auch mit zusätzlichen Impulsen via E-Mail das ganze Jahr über und gebe Dir immer wieder Impulse für dein persönliches Wachstum und dein Wohlbefinden.

Willst Du, dass das Jahr 2024 ein Besonderes für dich wird?

Dann mach jetzt den ersten konkreten Schritt und melde an – nicht nur deine Muskeln werden Leistungsfähiger werden auch dein Mindset wird klarer und du wirst im Herzen wachsen!

Leitung:

Claudia Busetti Jenny (Vinyasayoga Instruktorin und Spiraldynamik Fachkraft Level Advanced)

Kosten: Fr. 750.-- für das ganze Jahr (inklusive aller oben genannten Leistungen)

Noch Fragen? Dann melde dich doch gerne bei mir via WhatsApp

Anmeldung: via WhatsApp oder E-Mail – DANKE von Herzen

## **Der genaue Ablauf – Live-Zoomlektionen (Änderungen vorbehalten)**

## Vorfrühling – zunehmender Mond

Donnerstag 11. Januar

Donnerstag 25. Januar

Donnerstag 8. Februar

Donnerstag 22. Februar

## Frühling – 20.3. Frühlings Tag-und Nachtgleiche

Donnerstag 7. März

Donnerstag 21. März

Donnerstag 4. April

Donnerstag 18. April

## Frühsommer – und die Tage rund um den Vollmond am 21.5.

Donnerstag 2. Mai

Donnerstag 16. Mai

Donnerstag 30. Mai

Donnerstag 13. Juni

## Sommer – Sommersonnenwende am 20.6.

Donnerstag 27. Juni

Donnerstag 11. Juli

## Hochsommer – Abnehmende Mondphase 22.7.-3.8.

Donnerstag 25. Juli

Donnerstag 8. August

## Spätsommer – Herbst Tag- und Nachtgleiche 22.9.

Donnerstag 22. August

Donnerstag 5. Sept.

Donnerstag 24. Sept.

Donnerstag 3. Okt.

## Herbst – oder die Tage rund um den Leermond am 1.11.

Donnerstag 17. Okt.

Donnerstag 31. Okt.

Donnerstag 14. Nov.

## Winter – Wintersonnenwende am 21.12.

Donnerstag 5. Dez.