

URVANI Newsletter

September 2017



Willkommen bei Urvani Yoga & Fitness!

In diesem Blatt möchte ich Dich über meine Gedanken und Pläne für das neue Semester informieren.

kontakt@urvani.ch
+41 (0) 79934 14 39



Namasté,

Ich liebe alle Jahreszeiten. An dem Herbst schätze ich besonders den neuen Energieschub, der kurz vor dem "Winterschlaf" am Werke zu sein scheint. Diese Energie wird uns dann über die kalten Jahreszeiten hinwegbringen. Vielleicht fühlst du dich auch ähnlich und bist Feuer und Flamme wieder ins Yoga zu kommen und etwas Gutes für dich zu tun? Super! Ich habe ein Paar neue Ideen für mein Programm in diesem Herbst. Wenn Du den Kursplan liest, wirst du neben den alten Kursen auch drei neue finden. Ich lade dich ein, diese zu besuchen und zu testen! Wenn du in Facebook bist, bitte teile Infos über die Urvani Kurse oder Veranstaltungen mit deinen Freunden. Das wäre super!

Nutze den herbstlichen frischen Wind und beginne das Leben neu. Realisiere das, worüber du schon lange träumst. Nutze den liebevollen Energieschub, kremple die Ärmel hoch und pack die in der Schublade versteckten Dinge an! Ich wünsche euch allen einen schönen, sonnigen, produktiven und kreativen Herbst!

Mit Liebe
Natalie Nikolska

Hari Om Tat Sat

Neue Kurse



Faszien Yoga

Montags um von 19:45 bis 20:45
Ich habe lange nachgedacht, wie kann ich meinen Yoga Schülern helfen, ihre "Problemzonen" schneller zu beseitigen. Unter "Problemzonen" meine ich jetzt unangenehme und hartnäckige Verspannungen und Verhärtungen des weichen Bewegungsapparates. Für Yoga Praktizierenden kann das zu einem richtigen Verhängnis werden, da es energetische Blockaden zu Folge hat, welche Meditationsfortschritte erheblich verzögern können. Ich bin auf die Idee gekommen, für Interessierten einen speziellen Kurs anzubieten, in welchem Asana-Schulung durch den Einsatz vom Faszienroller unterstützt wird. [Hier](#) kannst du mehr darüber lesen.

Yoga für Starter

Ich atme ein und komme zur Ruhe, ich atme aus und lächle. Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder. (Thich Nhat Hanh)
Im Herbst (das Datum steht noch nicht fest, je nach Anmeldungen) planen wir einen neuen Yoga Kurs für Anfänger ins Leben zu rufen. In diesem Kurs räumen wir alle Missverständnisse über das Yoga aus dem Weg und starten in einem gemächlichen Tempo mit vollwertigen Yoga Techniken, welche für alle machbar sind. Da kann kein Unsicherheitsgefühl entstehen. Mehr darüber kannst du [hier](#) lesen.



Urvani Kalari Yoga auf dem Yoga Festival "Sommer of Love"

Weekend Yoga

Weekend Yoga ist unser neues Projekt. Es handelt sich dabei um eine Möglichkeit für alle, die

Kalari Workshops

Kalari Yoga ist recht ungewöhnlich und exotisch. Diese zwei Workshops sind eine Einführung in das Setting


Auch in diesem Jahr haben wir im Yoga Festival „Sommer of Love“ (Organisator Stress Auszeit und Stefan Geisse) mit unserem einmaligen Programm „Kalari Yoga – Yoga der spirituellen Krieger“ teilgenommen. Es war ein Erfolg und viele Teilnehmer waren von diesem Programm begeistert. Ich möchte die, die es noch nicht kennen, rechtherzlich zum Kalari Yoga Kurs donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr einladen! Mehr dazu [hier](#).

sich für Yoga interessieren Yoga Lektionen, Vorträge oder Workshops mit mir oder mit Gastdozenten zu erleben. Diese Veranstaltungen finden monatlich statt und werden auf der Webseite angekündigt. Zwei Termine stehen schon bereits auf der Webseite. Wir hoffen, dass dieses Projekt findet eure Unterstützung.

und die Praxis des Kalari Yoga (kurz „Kalari“), welches in der ältesten Kampfkunst der Welt wurzelt. Im Kalari gibt es einen dynamischen Teil mit Grundübungen für mehr Kraft und Flexibilität, Tierstellungen, Beinschwungübungen und ihrer verschiedenen Kombinationen und einem Teil, in welchem Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen praktiziert werden. Es ist ein Geheimtipp für Kletterer!

[Link zur Webseite](#)

Neuer Kursplan steht bereit zum Download auf www.urvani.ch.

 KURSPLAN				
WWW.URVANI.CH				
HERBST-WINTER 2017				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	SAMSTAG
09:00 – 10:00 AIR + YOGA		09:00 – 10:00 MORGEN YOGA		9:00 – 10:15 WEEKEND YOGA
18:00 – 19:30 YOGA I	18:00 – 19:15 YOGATHERAPIE	18:00 – 19:00 AIR + YOGA	18:00 – 19:30 KALARI YOGA	POWER PLATE PERSONAL TRAINING YOGA UND HUMAN DESIGN BERATUNGEN WORKSHOPS
19:45 – 20:45 FASZIEN YOGA	19:30 – 21:00 YOGA II	19:20 – 20:20 YOGA START		
GURTENMUNDSTRASSE 31 6460 ALTDORF				
EMAIL: KONTAKT@URVANI.CH TEL. : + 41 (0) 78 834 14 39				

Loka samasta sukhino bhavantu!

Wir wünschen allen Menschen Frieden und ein glückliches Leben.