

## Informationen & Anmeldung:

Margrit Bornet

071 988 18 21 / 079 331 08 68

[margrit.bornet@gmx.net](mailto:margrit.bornet@gmx.net)

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

«Glücklich ist man dann, wenn man sich  
während aller dualistischen Erfahrungen auf  
dieser Erde einen Geisteszustand  
unerschütterlichen Friedens bewahrt.»

*Paramahansa Yogananda*

## Klassisches Hatha Yoga

**Margrit Bornet**

dipl. Yogalehrerin

Ausgebildet gemäss der Tradition  
von Paramapadma Dhiranandaji

«Seid innerlich immer fröhlich,  
wie das frische Wasser eines munter  
sprudelnden Baches.»

*Paramahansa Yogananda*



A large, light-orange silhouette of a person in a yoga pose, specifically a standing balance pose with one leg raised and arms extended, serves as a background for the text.

## Klassisches Hatha Yoga

Das klassische Hatha Yoga ist eine sehr sanfte, für alle Menschen geeignete Übungsform. Jeder Teilnehmer geht bei den Yogastellungen nur bis an seine persönliche Grenze. Jede Yogastellung üben wir in mehreren Runden und entspannen uns danach. So sind wir beim Üben nie müde oder ausgepowert.

Bei den meisten Arten von Bewegung, wie zum Beispiel Sport, verbrauchen wir Energie. Das Praktizieren von Hatha Yoga hingegen versorgt uns mit Energie, wir fühlen uns entspannt, gestärkt und vital.

## Lektionen

**Dienstag** 9.00 – 10.30 Uhr  
16.30 – 18.00 Uhr \*  
18.15 – 19.45 Uhr

**Donnerstag** 9.00 – 10.30 Uhr

*\*Yoga für ältere Menschen.*

Gratis Probelektion jederzeit möglich.

## Margrit Bornet

Seit 1998 praktiziere ich Kriya Yoga Meditation. 2008 absolvierte ich die Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin bei Paramapadma Dhiranandaji aus Indien und Jean-Pierre Wicht in Speicher und machte eine Zusatzausbildung in Yoga-therapie bei Nora Kowalski.

Danach folgte der Nachdiplom Studienlehrgang bei Jean-Pierre Wicht im Yoga-Zentrum Ennetbad. Seit 2010 leite ich klassische Hatha Yoga Gruppen.

## Wirkung

Die Wirkung der Yogastellungen sind die Gesunderhaltung und Vitalisierung des ganzen Körpers durch optimale Durchblutung und Anregung des Kreislaufes, Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates.

Bei sportlichen Übungen und Gymnastik werden nur die willkürlichen Muskeln betätigt und beeinflusst. Durch Hatha-Yoga Übungen werden auch die unwillkürlichen Muskeln und das autonome Nervensystem angesprochen (Herztätigkeit, Verdauungssystem, Atmungssystem, usw.).

Die positiven Wirkungen auf der körperlichen Ebene erzeugen in uns ein Wohlbefinden. Im Geiste werden wir ruhig und ausgeglichen. Wir kommen weg von einer Abhängigkeit von den äusseren Umständen, die unser Leben beeinflussen und finden immer mehr zu uns selbst und zur inneren Ruhe.

«In der Höhle des inneren  
Schweigens werdet ihr den Quell  
der Weisheit finden.»

*Paramahansa Yogananda*