

## Kursanmeldung und Bedingungen

---

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich per Email oder mit der Anmeldekarte an. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Rechnung können Sie während des Kurses bar oder mit Karte bezahlen.

Falls der Kurs bereits ausgebucht ist, erhalten Sie baldmöglichst nach Eintreffen der Anmeldung Nachricht.

Bei Abmeldungen bis vier Wochen vor Kursbeginn berechnen wir CHF 60.– Bearbeitungsgebühr. Bei Abmeldungen unter vier Wochen beträgt diese CHF 100.–.

Bei kurzfristigen Abmeldungen in den letzten drei Tagen vor Kursbeginn fallen die ganzen Kurskosten ohne Pension an. Erscheinen Sie ohne Abmeldung nicht zum Kurs, berechnen wir Ihnen die gesamten Kosten für Kurs und Pension. Die Annullationsentschädigung entfällt, wenn Sie eine Ersatzperson in den Kurs vermitteln.

Wir setzen voraus, dass Sie am ganzen Kurs teilnehmen und im Haus übernachten. Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten während des Kurses, bei späterer Anreise oder frühzeitiger Abreise werden nicht erstattet.

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8–18 Uhr  
Samstag 8–12/13–17 Uhr  
Sonntag 9–12/13–17 Uhr  
vor Kursbeginn bis 18 Uhr

### Adresse

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, CH-6313 Edlibach  
Tel. +41 (0)41 757 14 14  
info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org

## So finden Sie zum Lassalle-Haus

---

### Mit der Bahn

Halbstündlich aus Luzern oder Zürich nach Zug.  
Am Bahnhof Zug Anschluss mit Bus Nr. 2 in Richtung Menzingen bis Bad Schönbrunn. (Halt auf Verlangen).

### Mit dem Auto

#### Aus Richtung Luzern und Arth Goldau

In Zug ins Stadtzentrum fahren bis Kolinplatz, dann abzweigen Richtung Aegeri/Menzingen; ca. 500 m nach der Tobelbrücke links abzweigen Richtung Menzingen. Einfahrt Lassalle-Haus nach 300 m rechts.

#### Durch das Sihltal

Richtung Luzern-Gotthard fahren. Beim Kreisel in Sihlbrugg abzweigen in Richtung Neuheim/Ägeri/Menzingen.  
In Edlibach rechts abzweigen Richtung Zug, Einfahrt nach ca. 1500 m links.

#### Aus Richtung Luzern, Arth-Goldau, Zürich

Variante 1: Von der 4a Ausfahrt nach Zug nehmen. In Zug ins Stadtzentrum fahren bis Kolinplatz, dann abzweigen Richtung Aegeri/Menzingen; ca. 500 m nach der Tobelbrücke links abzweigen Richtung Menzingen. Einfahrt Lassalle-Haus nach 300 m rechts.

Variante 2: Auf der 4a bis Ende Autobahn. Weiter auf Route 4 bis Sihlbrugg. Im zweiten Kreisverkehr Richtung Neuheim/Ägeri/Menzingen unmittelbar rechts auf Sihlbruggstrasse, weiter auf Edlibachstrasse an Neuheim vorbei. In Edlibach (Gem. Menzingen) auf Hauptstrasse rechts Richtung Zug abzweigen. Einfahrt Lassalle-Haus nach ca. 800 m links.

#### Aus Richtung Ostschweiz und Graubünden

Von der A3 Ausfahrt Wollerau. In Schindellegi Richtung Luzern/Zürich fahren. Nach der Ortsausfahrt links Richtung Zug steuern. Via Hütten nach Menzingen. Weiter geradeaus nach Edlibach. Weiterfahrt in Richtung Zug, Einfahrt Lassalle-Haus nach ca. 1500 m links.

LASSALLE-HAUS  
BAD SCHÖNBRUNN

Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung



---

### Yoga für Frauen

---

## Mit Yoga Ruhe und innere Stille erfahren

Ein Seminar für Frauen jeden Alters

13.–15. Januar 2012 und 8.–10. Juni 2012

---

### Leitung

Susanne Kieser Jäggi, Susanne Tschirren-Schwejda

## Mit Yoga Ruhe und innere Stille erfahren

Ein Seminar für Frauen jeden Alters

Für Frauen im Spannungsfeld zwischen den wechselvollen Anforderungen des Lebens im Beruf und in der Familie, die den Wunsch haben nach Ruhe, Besinnung, Gelassenheit, Hinwendung zu sich selbst und Entspannung.

Während Körperübungen in Verbindung mit Atem-Achtsamkeit, in der Konzentration auf den Klang Ihrer Stimme beim Tönen und Singen kleiner Mantras sowie im bewussten Innehalten in der Stille finden Sie Ihren inneren Kraftort. Zu gewissen Zeiten üben wir uns auch im Schweigen. Jede Frau hat ausserdem die Möglichkeit zu einem persönlichem Gespräch mit den Kursleiterinnen.

### Vorgehen

Die achtsame Ausführung der Körperhaltungen, im Hatha Yoga Asana genannt, führt Sie zu einer tieferen Bewusstheit ihres Körpers und seiner Bedürfnisse. Das Muskelspiel verbessert sich, der gesamte Organismus wird gestärkt und Selbstheilungskräfte angeregt.

Der Atem versorgt den Menschen mit Energie, führt in die Entspannung, bindet den umtriebigen Geist und ist unmittelbar mit der Gefühlslage verbunden. Die vollkommene Entspannung ist ein Grundanliegen des Yoga. Zu lernen, nach und nach alle Muskeln zu entspannen, die Atmung zu verlangsamen und die geistigen Prozesse zur Ruhe zu bringen, ist eine grosse Erfahrung, die Ihnen helfen kann, wieder zu sich zu finden und Linderung bei stressbedingten Beschwerden (Schlafstörungen, Stress, Kopfschmerzen, hoher Blutdruck usw.) zu erfahren.

Die Ausrichtung der Gedanken und Gefühle geschieht in Verbindung mit Körper und Atmung, aber auch beim Singen und Tönen von Silben, beim Zählen zum Beispiel der Atemzüge oder bei der Konzentration auf einen Meditationsgegenstand.

Wir geniessen aber auch ganz bewusst das Zusammensein, das Gespräch, das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten, die Behaglichkeit des Hauses und die wunderschöne Umgebung.

### Zielgruppe

Frauen jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht Bedingung. Das Seminar wird auf Deutsch gehalten.

### Kursziel

Wir gehen zusammen den Weg von Aussen nach Innen, vom Alltag in die Ruhe.

Aus der Ruhe schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und erfahren, dass auch Momente tiefster Zufriedenheit und Stille voller Leben sein können.

### Methodik

Asanas, Vinyasas, Arbeit mit Tönen und kleinen Mantras, Atemführung, Hinführung zur Meditation, Entspannungspraxis, kleine Vorträge zu ausgewählten Themen aus dem Yoga Sutra von Patanjali, Reflexionen und persönliche Gespräche.

### Mitnehmen für die Yoga-Praxis

Leichte, bequeme Kleidung, Pullover und/oder Schal, Wollsocken. Mätteli, Kissen und Decken sind vorhanden.

### Unser Yogaverständnis

Wir verstehen Yoga als einen offenen Weg zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und innerem Frieden – frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar.

Yoga wirkt im Alltag, hier und jetzt. Yoga ermöglicht den Menschen die Verbindung mit ihrer Spiritualität.

Die Methode Viniyoga prägt unsere gesamte Arbeit, sei es für den Bereich der Körper-, Atem- oder Entspannungsübungen, sei es für das Unterrichten von Konzentration oder Meditation. Der Mensch in seiner Würde, mit seinen Wünschen, Möglichkeiten und Bedürfnissen steht im Mittelpunkt. Yoga, angewandt im Gedanken des Viniyoga, richtet sich auf den Menschen aus und bietet angepasste Übungsvorschläge an.

**Kurs/Datum:** Y10 | 13.01.12–15.01.12 | Fr 18:30–So 13:00  
Y11 | 08.06.12–10.06.12 | Fr 18:30–So 13:00

**Kosten:** CHF 360 | Pension CHF 220

## Kursleitung



### Susanne Kieser-Jäggi

Fachfrau für Psychiatrie SRK,  
dipl. Yogalehrerin YS



### Susanne Tschirren-Schwejda

Yogalehrerin,  
Diplom Yoga Schweiz (YS, EYU)

## Buchtipp



Roswitha Maria Gerwin

### Wenn Shiva tanzt

Die weibliche Kraft im Yoga  
J. Kamphausen Verlag, 2011