

Garten steuern. Der Rasenschnitt
dabei, dank des regelmässigen Mähens,
als natürlicher Dünger. So geniesst man

sen bietet man mit Verkauf, Reparat
und Service verschiedenster Garte

Hatha Yoga Schule im Stoffel Mels

Seit 17 Jahren gibt es die Hatha Yoga Schule in Mels. Dieses Jahr feiert sie ihr erstes Jubiläum im Stoffel. «Ein wunderbarer hoher Raum wurde zur Oase der Ruhe und Achtsamkeit», erzählt Nja Christmann, die Inhaberin der Schule.

Hier bietet sie mit ihrem motivierten Team von gut ausgebildeten Yogalehrerinnen 15 Yogastunden pro Woche an. Sei es für Einsteiger oder Fortgeschrittene, eher sportlich orientierte Stunden oder sanft meditatives Yoga. Zum Angebot gehören Schwangerschafts-Yoga und für danach Baby&me-Yoga. Die älteste Teilnehmerin im Senioren-Yoga ist gerade 90 geworden, und im Kinder-Yoga toben die Kleinen von 5 bis 10 Jahren. «Jeder Mensch soll bei uns sein Yoga finden. Das ist unser Ziel», so Nja.

Im Sommer bietet die Schule vermehrt Kurse im Freien an und die Gruppen sind im Siebenthal-



Park in Mels sowie am Walensee zu finden. Die erste Stunde ist jeweils gratis und das Team freut sich über neue Teilnehmer. ANZEIGE

Kontakt

● **Hatha Yoga Schule Nja Christmann**
Im Stoffel 29, 8887 Mels
Tel. +41 79 814 68 38
info@hatha-yoga-schule.ch
www.hatha-yoga-schule.ch