



## Yoga ist

eine Methode, die Menschen jeden Alters unterstützt – sich selbst von der Hektik, vom Druck des Alltages, von körperlich- oder psychischem Unwohlsein zu befreien – um den Körper und die Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist etwas, das jede Person in sich erfahren kann, im Innern des ganzen Seins.

## Sich Raum geben,

um den natürlichen Bedürfnissen nach Entspannung und Ausgeglichenheit nachzugehen. Die Wirkung des Übens aus dem Zusammenspiel von Atem, Bewegung und Konzentration wird spürbar in der Entspannung, der Leichtigkeit, der Gelassenheit und der Lebensfreude.

## Sie erfahren

eine positive Veränderung, eine Unterstützung in allen Situationen oder eine heilende Wirkung entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen:

- nach Entspannung, Ruhe, Distanz zum Alltag
- Linderung von Beschwerden körperlicher und psychischer Art  
(Rücken, Depression, Wechseljahre, Schlaflosigkeit, Stress, Unruhe usw.)
- emotionale und geistige Belastbarkeit, Ausgeglichenheit
- Beweglichkeit, Körperkraft, Widerstandsfähigkeit
- bei Schwangerschaft und Rückbildung
- bei der Suche nach dem Sinn des Lebens  
«wer bin ich»

## Sich entspannen

und neue Kräfte sammeln in der **ruhigen Atmosphäre der Kleingruppe** (8–10 Teiln.) oder im **Einzelunterricht**. Vertrauen und erleben, dass durch mein ganzheitliches und qualifiziertes Unterrichten die Bedingungen für ein wirksames Üben geschaffen sind – sowie das Anerkennen der Einzigartigkeit jedes Menschen, um der Vielfalt an Bedürfnissen gerecht zu werden.

## Die Körperübungen

werden **Schritt für Schritt** (Viniyoga) entwickelt und aufgebaut – im Einklang mit dem Atem und der inneren Achtsamkeit – in dynamischen Bewegungsfolgen oder statisch in einzelnen Haltungen. Sich dem Atem und dem Körper hingebend, werden die Übungen ohne Zwang oder Leistungsdruck ausgeführt.

## Sich annehmen

egal ob z.B. Steifigkeit, starke Beweglichkeit oder ein kurzer, oberflächlicher Atem. Jegliche Gegebenheit anerkennen, führt zur Qualität, die sich im Üben erfahren lässt, wenn der Ausgangspunkt wahrgenommen und akzeptiert werden kann.

## Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

lassen sich erreichen durch die Übungsqualität – welche ein wichtiges **Ziel im Yoga** ist. Die Aufrichtung und Stärkung der Wirbelsäule, die Körperwahrnehmung, die Achtsamkeit und das Vertrauen werden geschult.

## Atem, wo bist du?

Im Alltag atmen wir nicht bewusst. Unsere Atmung ist oft kurz, unruhig oder stockend. Die mit Hingabe und Achtsamkeit ausgeführten Atemübungen tragen dazu bei, dass der Atem ruhiger und tiefer wird. Körperliches und geistiges Wohlbefinden stehen im direkten Zusammenhang mit einer fließenden, stabilen Atmung.

## Sich wie neu geboren fühlen

**Ruhe, Leichtigkeit, Gelassenheit, Stabilität und Klarheit** entstehen durch die Auflösung emotionaler Belastungen oder Verspannungen im Körper und Geist.

**sich sammeln  
sich stärken  
sich finden**

## Kursangebot

---

Kleingruppen max. 8–10 Teiln.  
Lektion 75 Min. Fr. 27.–

Montag 17.30–18.45  
19.00–20.15

Dienstag 08.30–09.45  
10.00–11.00 Frauen 60+  
16.00–17.15 Frauen 60+  
18.00–19.15  
19.30–20.45

Mittwoch 10.00–11.15

Die Kurszeiten können sich – der Nachfrage entsprechend – ändern.

## Privatgruppen

---

Ab 4 Personen auf Anfrage.

## Einzelunterricht

---

Schritt für Schritt erarbeiten wir die Yogapraxis, welche sie schriftlich erhalten, um ihr regelmässiges Üben zu Hause wirkungsvoll zu unterstützen.

Termin: nach Vereinbarung  
Dauer: max. 75 Min., Kosten: Fr. 120.–

## Ich freue mich auf Sie

---

Monika Allenbach-Frei  
Dipl. Yogalehrerin YS

### RAUM für YOGA

Unterer Graben 17  
8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch  
www.monikayoga.ch

## Monika Allenbach-Frei

---

Geboren 1955

Dipl. Yogalehrerin YS  
www.yoga.ch

Authorized Teacher KHYF  
in der Tradition Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation Chennai  
www.khyf.net

## Mein Yogaweg

---

begann 1985 mit dem Besuch von Kursen in Winterthur. Ich folgte 1996 meiner Intuition zur Ausbildung als Yogalehrerin, welche ich während vier Jahren an der Astanga-Yoga-Akademie in Basel absolvierte. Im 2001 konnte ich beim «Berufsverband Yoga Schweiz» mein Diplom erlangen. Anschliessend schloss ich die zwei-jährige Weiterbildung für «ViniYoga» beim Schweizer Yogazentrum in Biel ab, welche mich zur Tradition von T.K.V. Krishnamacharya führte (KHYF).

Meine Arbeit weckt in mir das Bedürfnis, mich stets fortzubilden und weiterzuentwickeln, um auf die unterschiedlichen Anliegen der Menschen eingehen zu können. Die persönlichen Erfahrungen aus meiner Praxis – sowie diejenigen der Menschen, die ich begleiten darf – bestärken mein Vertrauen in diese Tradition, der ich mich sehr verbunden fühle.

Beim Unterrichten in der Gruppe und bei den Einzelstunden kann ich die Philosophie sowie die unzähligen Varianten von Übungen – je nach Thematik – einfließen lassen.

Ich bin sehr dankbar und freue mich, wenn ich die Fortschritte jeder Person beim Üben beobachten darf oder im vertrauensvollen persönlichen Austausch erfahre, wie die Menschen mit ihren schwierigen Situationen im Alltag besser umgehen können.

Mehr Infos:  
www.monikayoga.ch

---

**Yoga** – ein Ort – wo ich bei mir sein kann,  
nichts muss, nichts will, nichts wünsche.  
Wo ich nicht Macher, sondern Zeuge bin.

**Yoga** – ein **Raum** – wo ich frei atmen kann.  
Kein Gestern, Heute, Morgen.

**Yoga** – ein **Raum** – wo Vertrauen wächst,  
wo Freude ist und Kraft und Licht.  
Eine Kraft, die wirkt unendlich sacht.

---

«wenn nicht jetzt – wann dann?»

«wenn nicht hier – wo dann?»

---

## RAUM für YOGA

Monika Allenbach-Frei  
Dipl. Yogalehrerin YS  
Unterer Graben 17  
8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch  
www.monikayoga.ch

---