

# Yoga & Pilates

## montags

15.30 bis 16.30 Uhr sanftes Yoga Ü70  
 17.00 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga  
 18.45 bis 19.45 Uhr Hatha Yoga  
 20.00 bis 21.00 Uhr Pilates  
 21.00 bis 22.00 Uhr Pilates

## dienstags

08.00 bis 09.15 Uhr Yoga Frauen Vital  
 17.15 bis 18.45 Uhr Yoga Frauen Intensiv  
 19.30 bis 21.00 Uhr Kundalini Yoga

## mittwochs

08.45 bis 09.45 Uhr Pilates mit Bettina  
 17.00 bis 18.15 Uhr Yoga Frauen Intensiv  
 18.30 bis 19.45 Uhr Yoga Frauen Yin Yang  
 20.00 bis 21.15 Uhr Yoga Men

## donnerstags

09.00 bis 10.00 Uhr Hatha Yoga  
 12.15 bis 13.15 Uhr Hatha Yoga  
 17.00 bis 18.00 Uhr Hatha Yoga  
 18.30 bis 19.30 Uhr Hatha Yoga

**Massagen & Wellness**  
 Wohlfühlen so weit die Sinne reichen  
 mit Erika Zberg

freitags  
 9-12 und 14-17 Uhr  
 Tel. 079 258 38 91

30 min CHF 70  
 60 min CHF 120

Fussreflexzonen-Massage  
 Klassische Ganzkörper & Teil-Massagen  
 Schröpfen  
 Lymphdrainage  
 Klangschalen-Massage  
 Hot Stone Massage  
 Aromatherapie-Massage  
 Ernährungs-Coaching

d a m a i  
 www.haus-damai.ch Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07

**Pilates**  
 mit Bettina Werhne

stärke Dein Zentrum von Innen

April bis Anfangs Juli 2019  
 Einzelstunde Fr. 25

montags Fr. 220 pauschal  
 10 Lektionen  
 20 bis 21 Uhr  
 21 bis 22 Uhr

mittwochs Fr. 264 pauschal  
 12 Lektionen  
 8.45 bis 9.45 Uhr

d a m a i  
 haus für körper geist und seele  
 Frauholzstrasse 13 6422 Steinen  
 Reservation www.haus-damai.ch 076 804 65 07

**Kundalini Yoga**  
 mit Beate Tamm

April bis Anfangs Juli 2019  
 dienstags  
 19.30 bis 21 Uhr  
 Fr. 308

Stunden gefüllt mit Yogaübungen,  
 Meditation, Mantrén und Atemübungen.

Männer und Frauen mit und ohne  
 Yogaerfahrung sind herzlich willkommen

d a m a i  
 haus für körper geist und seele  
 www.haus-damai.ch 076 804 65 07  
 Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Yoga im Haus Damai**

montags  
 15.30 - 16.30 Uhr sanftes Hatha Yoga mit Margrit  
 17.00 - 18.00 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
 18.45 - 19.45 Uhr Hatha Yoga mit Margrit

dienstags  
 08.00 - 09.15 Uhr Vital Yoga mit Andréa  
 17.15 - 19.00 Uhr Intensiv Yoga für Frauen mit Andréa  
 19.30 - 21.00 Uhr Kundalini Yoga mit Beate

mittwochs  
 14.00 - 15.00 Uhr Kinder Yoga mit Daniela (5x pro Einheit)  
 17.00 - 18.15 Uhr Intensiv Yoga für Frauen mit Andréa  
 18.30 - 19.45 Uhr Yin Yang Yoga für Frauen mit Andréa  
 20.00 - 21.15 Uhr Yoga für Männer mit Andréa

donnerstags  
 09.00 - 10.00 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
 12.15 - 13.15 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
 17.00 - 18.00 Uhr Hatha Yoga mit Margrit  
 18.30 - 19.30 Uhr Hatha Yoga mit Margrit

Frauholzstrasse 13 6422 Steinen www.haus-damai.ch 076 804 65 07

# April Programm

Was weißt du – tief in dir drin? –  
 Sammle es!

**Tierkommunikation Vortrag**  
 mit Rachel Schürpf

Freitag  
 12. April 2019  
 19.30 bis 21 Uhr  
 Türkollekte

Tiere sind nicht bloss unsere Freunde,  
 sie sind unsere Begleiter und stehen unserer Seele nahe.  
 Ist es nicht schön zu wissen, dass Tieren  
 auch eine Stimme gegeben werden kann?

An diesem Abend gebe ich einen Einblick  
 in meine langjährige Arbeit als  
 Tierkommunikatorin.

d a m a i  
 www.haus-damai.ch  
 Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07  
 www.haus-damai.ch

Zum Beispiel weiß ich, dass Angst und Mut sehr  
 nahe beieinander liegen. Je nach dem welches  
 Gefühl ich nähre, beeinflusse ich meinen Tag.  
 Angst in Mut zu verwandeln ist magisch!

Oder dass mein Handeln aus innerer Balance  
 und Freundlichkeit heraus nicht nur mich,  
 sondern auch mein Umfeld positiv beeinflussen -  
 im Gegensatz zu Handeln aus Ärger,  
 Anspannung oder Druck. Eigenverantwortung ist  
 hier das Schlüsselwort!

Viel Freude beim Sammeln!

Daniela und Herbert Auf der Maur

Frauholzstrasse 13  
 6422 Steinen

076 804 65 07  
 www.haus-damai.ch



**Reading Einzelsitzungen**  
mit Fatma Demir-Dahl



**Dienstag**  
2. April 2019 und  
11. Juni 2019  
Fr. 150 pro Sitzung  
1 Std. mit Aufnahme  
jeweils 13-14 Uhr / 14.15-15.15 Uhr oder 15.30-16.30 Uhr

Fragen stellen, auf die Du bisher keine Antworten finden konntest.  
Unter unserem Gedanken-Karusell die Antworten finden.  
Hinter die Verwirrung sehen und Dir das, was dort ist, mitteilen.  
Unbewusstes kommt an die Oberfläche.  
Dadurch bekommst Du Klarheit und Selbsterkenntnis.  
Menschen auf ihrem Lebensweg einen Einblick in ihre Möglichkeiten zeigen,  
so als wärde mit der Taschenlampe auf bestimmte Lebensbereiche geleuchtet.  
Gehe sichtbar und spürbar erleichtert mit einem Staunen und Lächeln nach Hause.

**d a m a i** [www.haus-damai.ch](http://www.haus-damai.ch)  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07

## April SPEZIAL

**DI 2. April 2019**

13 Uhr, 14.15 Uhr oder 15.30 Uhr, CHF 150

**Reading mit Fatma Demir-Dahl**

**DO, 4., 18., 25. April 2019**

20 bis 21 Uhr, CHF 25

**Roll Dich Fit - Faszien mit Tina Weber**

**FR 5., 12. und 26. April 2019**

9 bis 12 Uhr, und 14 bis 17 Uhr, ab CHF 70

**Massagen & Wellness mit Erika Zberg**

**SA 6. April 2019**

9 bis 17.30 Uhr, CHF 200 bzw. CHF 80

**Systemische Familien- und Organisationsaufstellung mit Esther Wasser**

**SA 6. bis SO 7. April 2019**

diverse Zeiten

**Yoga Festival in Schwyz mit verschiedenen Yogalehrern**

**MO 8. April 2019**

9 bis 10 Uhr, CHF 25

**Herzens-Meditation mit Annemarie Brunner**

**DO 11. April 2019**

20 bis 21.30 Uhr, Türkollekte

**StimmVolk Steinen mit Yvonne Jana von Rotz**

**FR 12. April 2019**

19.30 bis 21 Uhr, Türkollekte

**Tierkommunikation - Vortrag mit Rachel Schürpf**



**Systemische Familien- und Organisationsaufstellung mit Esther Gasser**

[www.haus-damai.ch](http://www.haus-damai.ch) 076 804 65 07

Seminar-Daten samstags  
6. April 2019  
8. Juni 2019

9 bis 17.30 Uhr  
Preis pro Seminartag  
Fr. 200 als Aufsteller  
Fr. 80 ohne eigene Aufstellung, als Beobachter

Mit Leichtigkeit und Leichtigkeit auf deinem weiteren Lebensweg

Unsichtbares wird sichtbar  
Bereitschaft für Veränderung  
Altes loslasse, Neues wagen  
Vertrauen ins Leben

Frauholzstrasse 13 6422 Steinen



**StimmVolk Steinen**  
mit Yvonne Jana von Rotz  
ein kreatives Singprojekt von



**StimmVolk**  
[www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)

**donnerstags 2019**  
20 bis 21.30 Uhr  
Türkollekte

**11. April**  
**16. Mai**  
**13. Juni**

Erlebe die verbindende Kraft des gemeinsamen Singens - leistungsfrei und lustvoll!

Mit Liedern aus der Schweiz und aus verschiedenen Kulturen der Welt, aus dem Repertoire und in der Philosophie des StimmVolkes.

**d a m a i** [www.haus-damai.ch](http://www.haus-damai.ch) 076 804 65 07  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen

**Roll Dich Fit!**  
mit Tina Weber



**donnerstags 6x**  
20 bis 21 Uhr

**21. März**  
**4., 18., 25. April**  
**23. Mai**  
**6. Juni**

Fr. 132 alle 6 Lektionen  
Fr. 25 einzelne Lektion

Faszien-Training mit Hilfe der BLACKROLL (Hartschaumrolle) und einfachen Übungen zur Selbstmassage

Fehlfunktionen im Faszien-System können so vermieden bzw. gelindert werden.  
Deine Mobilität, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit verbessert sich.

**d a m a i** [www.haus-damai.ch](http://www.haus-damai.ch) 076 804 65 07  
Frauholzstr. 13 6422 Steinen

**Yoga Festival Schwyz**



15 Yogastile, 12 Yogalehrer, 6 Standorte  
im Dorf Schwyz, dem Herzen der Schweiz!

**Herzens Meditation**  
mit Annemarie Brunner



Öffne dein Herz, finde Zugang zu deiner inneren Freude und Liebe.

8. April 2019  
13. Mai 2019  
17. Juni 2019  
1. Juli 2019  
9 bis 10 Uhr  
Fr. 25 pro Morgen

**d a m a i** [www.haus-damai.ch](http://www.haus-damai.ch)  
Frauholzstrasse 13 6422 Steinen 076 804 65 07