

Hatha-Yoga



NEUER KURS
ab 24.08.23



Gelassenheit & Entspannung



Gleichgewicht

Tu Dir mit Yoga etwas Gutes!

Eine behutsame Einführung in die Kunst des Yogas

Mehr Beweglichkeit und Gelassenheit entwickeln, Entspannung und Energie tanken? Das Gedanken-Karussell einfach mal anhalten? Ich gestalte die Yogastunden in einer sanft - dynamische Form des integralen Hatha Yoga. Dabei liegt mir eine achtsame, liebevolle und präzise Übungsweise am Herzen. Im Yoga-Kurs werden verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Karanas), Atemtechniken (Pranayamas) und Entspannungsmethoden vermittelt sowie kurze Meditationen geübt. Dadurch werden die Körper- und Atemwahrnehmung geschult, sowie die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert.

Bitte Mitbringen: Matte, stabiles Sitzkissen, bequeme Kleidung, eine Decke und nach Möglichkeit 2 Blöcke und einen Gurt.



Konzentration



Übungsleiterin
Annett Schäfers
Yogalehrerin des
BDYOGA

FÜR WEN?

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Erwachsene

WO&WANN?

Turnhalle
Johannesschule
Kurs ab Do. 24.08.23
19:15 - 20:45
15 Termine

ANMELDUNG&FRAGEN

Marco Pokolm
0171.6339161
marco.pokolm@fc-greffan.de