

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Yoga Semester Herbst/Winter 2020

Ich lade Dich ganz herzlich ein zu einer gemeinsame Yoga & Regenerationspraxis, in der wir mit viel Ruhe, Herz und Selbstwahrnehmung in die Fülle unserer Inneren Welt tauchen.

Neben Kräftigungsübung & Sonnengrüßen und dem Halten verschiedener Positionen (Asanas) steht auch in diesem Semester das Sich Selbst Spüren und mit der eigenen inneren Kraft in Kontakt kommen durch ausgiebige Entspannung und verschiedene Atemübungen im Mittelpunkt.

Termin

Beginn am Dienstag 01.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
19 Einheiten, bis 26.01.2021
Kostenfreies Schnuppern an den ersten beiden Terminen,
danach jederzeit möglich zu 10,- €

Treffpunkt

Naturheilkundezentrum Sitzenberg-Reidling, Leopold-Figl Platz 5

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Preis

295 €

Anmeldung & Info

Kursleiterin: Bea Mair, Dipl. Atmavikasa Yogalehrerin
Mail: vida28@hotmail.com
Telefon: 0650/4178192