

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Ganzheitlicher Hatha Yoga Kurs

angelehnt an die Atmavikasa Tradition

Wir werden in diesen Einheiten gemeinsam kräftigende Körperübungen (auch Asanas genannt) üben, Atem und Bewusstseinsübungen praktizieren und uns ganz viel Zeit zum Entspannen nehmen.

Schwerpunkte sind neben dem Erlernen, korrekten Ausführen und längerem Halten verschiedener Positionen, vor allem das Nachspüren und in Kontakt kommen mit dem eigenen Körper/Atem/Raum.

Bei sich ankommen. Entspannung. Die eigene Kraft fühlen.

Termin

06 März - 26 Juni 2018, dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr
17 Einheiten zu je 90 Minuten

Treffpunkt

Naturheilkundezentrum Sitzenberg Reidling, Leopold Figl-Platz 5

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Preis

17 Einheiten 235 €, einmaliges Schnuppern 10 €
Einstieg jederzeit nach Absprache möglich

Anmeldung & Info

Kursleiterin: Bea Mair
Mail: vida28@hotmail.com
Telefon: 0650 417 8192