Yoga Bewusst im Sein

Andrea Dietsche Tel.: 08323 50 61 440 andrea.dietsche@gmx.de www.yoga-bewusst-im-sein.de

Hatha Yoga sanfte Mittelstufe

Workshop

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.“
(Yoga Sutra von Patanjali)

Hatha Yoga, beinhaltet die körperorientierte Praxis, wie Körperübungen (Asanas) Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken sowie Ratschläge über eine gesunde Lebensführung, positives Denken und Meditation. Yoga unterstützt dich, deinen Körper und Geist gesund zu erhalten und ein tieferes Wahrnehmen zu ermöglichen.

Wir üben einfache Übungsabfolgen (Vinyasa) sowie Asanas mit viel Dehnung und Stärkung, die Du sofort in den Alltag integrieren kannst.

Wir vertiefen den Atem über Atemachtsamkeitsübungen und kommen eventuell zu weiteren Atemübungstechniken.

Am Samstag, 16.10.2021 von 15.30 bis ca. 19.00 Uhr

Pro Person 28,00 €

Bitte bringe, Deine eigene Matte, ein Sitzkissen und eine Decke mit (das sehen die Hygienebestimmungen vor; falls Du eines oder mehrere der Dinge nicht hast, frag bitte bei mir nach, wir finden eine Lösung). Bitte komme in bequemer Kleidung.

Wo: im StubbS (**Stu**dio für Gefühls und Körperarbeit, **b**ewegen-**b**erühren-**S**ein), Bahnhofstr. 4 (Eingang über die Schlossgasse), Immenstadt

Anmeldung bei: Andrea Dietsche, Tel. 08323 / 50 61 440