Bewusst im Sein Yoga

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

Hatha Yoga Morgen Flow

Hatha Yoga, beinhaltet die körperorientierte Praxis, wie Körperhaltungen (Asana) 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 beginnen mit einfachen Vinyasas (Übungsabfolgen). Hier werden wir die ein oder andere Asana halten um eine sanfte Dehnung bzw. Stärkung zu erfahren.

Wir vertiefen den Atem über Atemachtsamkeitsübungen und verschiedenen Atemtechniken, wie z. B. die Wechselatmung.

Abschließend leite ich eine Tiefenentspannung an.

Dienstags von 9.00 bis 10.30 Uhr

Beginn: 19. September 2023

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe Deine eigene Matte mit.

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