Bewusst im Sein Yoga

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

Kum Nye – Tibetisches Heilyoga

für Einsteiger und zur Vertiefung geeignet

Du möchtest Dich besser wahrnehmen und spüren? Deine Achtsamkeit vertiefen und das Strömen der Energie im Körper erfahren? Kum Nye hilft uns unseren Körper mehr zu erfahren und unseren Geist besser zu verstehen.

Die Übungen werden sehr langsam aus- und durchgeführt. Dadurch lernen wir unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung auf allen Ebenen zu schulen. Das Betrachten dessen, was sich im Moment zeigt wird möglich.

Wir rezitieren einfache Mantras um uns geistig zu stärken.

Durch angeleitete Selbstmassage tauchst Du ganz bei Dir und Deinem Körperempfinden ein. Aufgestaute Verspannungen können sich lösen und Energie wird auf sanfte Weise freigesetzt.

Das achtsame Sitzen ist Grundlage einer jeden Stunde, dies kann gegebenenfalls auch auf einem Stuhl sein.

Montags von 17.00 bis ca. 18.30 Uhr

Beginn: 11. September 2023

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eigene Matte und Kissen mitbringen.

Ich freue mich auf Dich!

Herzlichst, Andrea Jyoti Dietsche

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