

Hatha Yoga zur Stärkung und Entspannung

Hatha Yoga beinhaltet die körperorientierte Praxis, wie Körperhaltungen (Asana) Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken sowie Hinweise für 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 Abfolgen, halten einzelner Asanas um dein gesamtes System zu stärken und die Faszien zu dehnen.

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

Abschließend leite ich eine Tiefenentspannung an.

Montag Abends von 18.45 bis 20.00 Uhr

Kurs von z. B. 8 Einheiten: 112,00 €

Einzelne Termine, nach Absprache jeweils 16,00 €

Anmeldung bitte per Mail: andrea.dietsche@gmx.de

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe etwas Yogaerfahrung und, wenn Du hast, Deine eigene Matte mit.

Ich freu mich, für Dich da sein zu können!

Herzlichst, Andrea Jyoti Dietsche