
Yoga - Atme dich frei

Stärkend, aufbauend und regenerativ fürs ganze System, um das Kraftpotenzial der Atmung im Alltag zu entfachen.

Als ausgebildete Sivananda-Yogalehrerin zeige ich euch Atemtechniken, die ihr einfach und ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren könnt, um euer körpereigenes Wohlbefinden zu steigern. Neben der Atmung, werden auch Meditations-, Visualisierungs- und einige Techniken aus dem Yin-Yoga im Vordergrund stehen, um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele bewusst zu verstärken und dadurch ein besseres Atemgefühl zu entwickeln.

Inhalt: Theorie und Praxis zu Atmung und Achtsamkeit sowie verschiedenste Asanas aus dem Yin-Yogabereich

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	70,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Mitzubringen:	Sportkleidung, Matte, Decke und Polster

Verfügbare Termine