

Workshops 2020
alle 10.00 – ca. 14.00 Uhr (€50)

WORKSHOP-TERMINE Oktober bis Dezember

Samstag, 29. August, 10.00 - 14.00 Uhr

WORKSHOP GESUNDER RÜCKEN

„Du bist so alt, wie deine Wirbelsäule beweglich ist.“ BKS Iyengar.
Rückbeugen aus dem Stehen, Sitzen oder Liegen sind Herzöffner und aktivieren alle Körpersysteme. Aufmachen und **JA** sagen zum Leben!

Samstag, 3. Oktober, 2020, 10.00 - 14.00 UHR

STANDHALTUNGEN & VORWÄRTSSTRECKUNGEN

Standhaltungen und Vorwärtsstreckungen. Die Muskulatur der Körperrückseite wird gedehnt und gearbeitet. Die Grundzüge der gesunden Ausrichtung und Aufrichtung im Hatha Yoga werden deutlich. Für Mütter und alle anderen!

Sonntag, 22. November, 10.00 - 14.00 Uhr

YOGA REGENERATIV, UMKEHRHALTUNG & PRANAYAMA

Wenn wir auf dem Kopf stehen, entsteht eine ausgleichende Wirkung und Neuordnung für unser Gehirn&Nervensystem und auch für alle anderen Vitalsysteme.

Sonntag, 13. Dezember

YOGA REGENERATIV mit

♥-ÖFFNENDEN RÜCKBEUGEN UND MEDITATION

Rückzug vom Trubel und nach Innen spüren. Ruhige und nährnde Haltungen. Pranayama (Atemübungen). Stille. SEI MIT DEINEM ATEM!

Anmeldung und mehr Infos zu den Workshops bitte wie immer per Email oder Whatsapp! €50 p.Person / mindestens 4 TN