

Hathayoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und der Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden asana, die Körperübungen im Yoga, und vinyasa, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennenlernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstsein in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters, an Teilnehmer, die beginnen wollen oder schon Erfahrungen mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Wolledecke, Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursleiterin: Eva Harrer, Yogalehrerin YNB, Mitglied im BDY

Kurs 2: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr ab 21.09.2021

12 Abende, Kursgebühr: EUR 78,00

Kurs 3: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr ab 23.09.2021

12 Abende, Kursgebühr: EUR 78,00