

Herbstkurs

Yoga für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

„Tue Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“



Wir üben im Vinyasa Stil. Vinyasa Yoga ist eine fließende Form von Hatha-Yoga, bei der die Asanas (Körperhaltungen) fließend miteinander verbunden und mit dem Atem synchronisiert werden.

Wir beginnen die Stunde mit einer kurzen Anfangsentspannung, gefolgt von kleinen Atemübungen, einer behutsamen Aufwärmphase (u. a. mit Sonnengrüßen) und starten dann in die einfachen bis dynamisch / statisch kraftvollen Asanas-Abfolgen (angepasst an die Teilnehmer, mit Variationsvorschlägen). Der gleichmäßige und tiefe Atemfluss steht dabei im Vordergrund. Die Stunde schließt mit einer längeren Endentspannung ab.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme nicht zu weite Kleidung, Getränk und evtl. ein Handtuch. Wir üben barfuß, trotzdem bitte warme Socken für die Entspannungsphasen mitbringen.

10 x Donnerstag 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

am 21.09./28.09./05.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12.2017

Vereinsmitglieder: 35,00 €

Nichtmitglieder: 55,00 € (inkl. Pflichtsportversicherung)

min. 8 Teilnehmer, max. 12 Teilnehmer

Anmeldung bei Silke Pfrenzinger

per Mail yoga-auszeit@gmx.de

oder telefonisch unter 0151 / 26 99 69 25

