

Hatha-Yoga-Kurs - "im Fluss des Lebens"

Mo 27.01.2020, 20.00 - 21.30 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23 (KEB-Geschäftsstelle)

Der klassische Ha-Tha-Yoga in Kombination mit den sanften, dynamischen Vinyasa-Yoga Flows ist eine spezielle Form des YOGA, die durch gezielte Übungseinheiten - in Ruheposition, im Atemrhythmus und dynamisch - auf harmonische Weise die Flexibilität und Fitness des gesamten Körpersystems erhöht. Auch die einzelnen Organe werden ausgeglichen aktiviert und im Laufe der Übungspraxis steigert sich das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs werden Entspannungstechniken, klassische Asanas, Yoga-Flows und sog. "Mentastics" (sanfte Lockerungsübungen) vermittelt, die uns lehren, wieder Leichtigkeit, Freude, eine liebevolle Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt, die eigene innere Mitte und tiefe innere Ruhe zu erfahren.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Yogalehrerin (B.f.Y.) Claudia Wölfl

Kosten:

64 Euro

Hinweis:

* Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende á 90 Min. Kein Kurs am 24.02.2020!

* Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- bzw. Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!