

Yoga

Asanas aus Hatha, Vinyasa und Yin-Yoga (+ Pranayama & ggf. Meditation).

Sa 20.01.2024, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort:

Freyung, Saal Abteistr. 23

Die Yogakurse sind so aufgebaut, dass sie deinen Körper stärken und gleichzeitig Weite schaffen. Es soll Momente zum Fließen geben (Vinyasa) und gleichzeitig Momente der Stille und Ruhe (Yin-Yoga). Zu Beginn der Stunden werden einige Asanas (Körperhaltungen) länger gehalten (Hatha). Dies ermöglicht uns den Aufbau der einzelnen Asanas durchgehen. (Die Kurse sind daher auch für Anfänger geeignet)
Durch Pranayama (Atemübungen) werden die Lebensenergie aktiviert und können wieder frei fließen.

Mitveranstalter:

KEB

Referentin:

Natalie Hackl

Kosten:

10 € pro Stunde bzw. 50€ für 6 Kurseinheiten