

Yoga

Mo 17.04.2023, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort:

Perlesreut, Waldenreuter Str. 10, Perlesreut
Räume d. Naturheilpraxis Pinker

Yoga bietet durch achtsam ausgeführte Körperübungen, welche als Asanas bezeichnet werden, eine wunderbare Möglichkeit Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden.

Beim Praktizieren der Asanas ist die bewusste Wahrnehmung des Atems von besonderer Bedeutung. Achtsames Atmen hilft uns im Hier und Jetzt zu sein und den Alltag loszulassen.

In dem Yogakurs liegt der Schwerpunkt auf der Förderung der Körperwahrnehmung. Die Teilnehmer lernen durch das Praktizieren von Asanas ihren Körper sowie dessen Empfindungen und Bedürfnisse besser kennen. Zugleich kräftigen, stabilisieren und dehnen sie verschiedene Körperregionen, wie beispielsweise den Rücken.

Yogamatte und evtl. bei Bedarf für die Abschlussentspannung eine Decke mitbringen.

5 Termine a 90 min

Referentin Julia Witzke

Sozialpädagogin (B. A.), Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

Mitveranstalter:

KEB,

Referentin:

Julia Witzke

Kosten:

60 €