

Berge & Yoga

Veranstaltung: **Yoga für Frühaufsteher**
Anfänger und wenig Geübte, Wiedereinsteiger

Kategorie: Yoga

Anforderung: Anfänger

Termin **12.10.2022** 06:00Uhr

Dauer: Jede Woche Dienstagmorgen, jeweils 1 Std.

Anmeldeschluss: 12.10.2022

Treffpunkt/Ort Yogaraum in Neubeuern, Hohenaustraße 16

Kosten: EUR 100,- / Person
ab 6 TN 100 Euro

Gruppengröße: 6 bis 8

Leitung: Christine oder Martin

Ausrüstung: **Ausrüstungsliste für einen YOGA-Kurs**
Bequeme Kleidung
ISO-Matte oder Decke
evtl. ein Kissen um am Boden zu Sitzen

Beschreibung In den traditionellen, modernen oder mehr philosophischen Yogaformen, gibt es unterschiedliche Ansätze für das Praktizieren von Asanas, Körperübungen. Der Übende hat z. B. die Möglichkeit den Atem während der Übung zu Führen oder ihn freizulassen, und dabei ist es interessant die unterschiedliche Wirkungsweise auf die Bewegung zu beobachten. Welche Übungsformen entstehen bei einer freien Atmung und welche bei einer geführten? Durch die aufmerksame Übungsweise entstehen erste Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Atmung, Bewegung und Entspannung.

In diesem Kurs werden einfache Körperübungen und Atemformen des Yoga erlernt und praktiziert.

À

Bitte bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte mitbringen.
10 Einheiten à 1 Stunde