

Berge & Yoga

Veranstaltung: Yoga - Atmung, Bewegung & Entspannung
Anfänger und wenig Geübte

Kategorie: Yoga

Anforderung: Anfänger

Termin 12.10.2022 20:00Uhr

Dauer: Jede Woche Mittwochabend jeweils 1 Std.

Anmeldeschluss: 12.10.2022

Treffpunkt/Ort Yogaraum in Neubeuern, Hohenaustraße 16

Kosten: EUR 100,- / Person
ab 6 TN 100,00 ?

Gruppengröße: 6 bis 8

Leitung: Christine

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

Beschreibung Im Allgemeinen fördert das achtsame Praktizieren von Körperübungen im Yoga die Beweglichkeit und damit auch die Gesunderhaltung des Körpers. Die Konzentrationsübungen unterstützen die gedankliche Aufmerksamkeit und das aktive Üben der Asana kräftigt das Herz-Kreislaufsystem und regt den Stoffwechsel an. Den Yoga auf die Körper- und Konzentrationsübungen zu begrenzen, wäre zu wenig, denn der Yoga bietet umfassende und interessante Ansätze, wie der Praktizierende durch eine bewusste Auseinandersetzung mit den Yogainhalten zu einem Lebenskräfteaufbau und einer entwicklungsfreudigen und sozialfähigen Lebensführung gelangt. Die Bedeutung des Yoga über die reinen Körperübungen hinaus und mehr im Hinblick auf eine Gesundung und Entwicklung des menschlichen Seelenlebens, ist das zentrale Thema dieses Kurses. Es werden in einem ersten, einfachen Ansatz die Bedeutungen und Entwicklungsmöglichkeiten der cakra, der Seelenregionen des Menschen, dargestellt und erarbeitet.
Ä Bitte bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte mitbringen.
10 Kursabende à 1 Std.