

Berge & Yoga

Veranstaltung: Yoga - Atmung, Bewegung & Entspannung
Anfänger, Wiedereinsteiger, Geübte

Kategorie: Yoga

Anforderung: Anfänger

Termin 11.01.2022 18:00Uhr

Dauer: Jede Woche Dienstagabend, jeweils 1,5 Std.

Anmeldeschluss: 11.01.2022

Treffpunkt/Ort Yogaraum in Neubeuern, Hohenaustraße 16

Kosten: EUR 130,- / Person
ab 6 TN 130,-- Euro

Gruppengröße: 6 bis 8

Leitung: 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
Möglichkeit den Atem während der Übung zu Führen oder ihn freizulassen, und dabei ist es interessant die unter
Übungsformen entstehen bei einer freien Atmung und welche bei einer geführten? Durch die aufmerksame Übung
In diesem Kurs werden einfache Körperübungen und Atemformen des Yoga erlernt und praktiziert.
Ä
Bitte bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte mitbringen.
10 Abende a`1,5 Std