



YOGA und MEDITATION Einführung

nächster Termin:
Donnerstag, 23.05.19

YOGA und MEDITATION

Einführung



Hier bekommst du die Möglichkeit, Yoga kennen zu lernen.

Den idealen Einstieg bietet uns die Yogaform des Hatha Yoga. Es beinhaltet Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asana), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation. Im Yoga geht es hauptsächlich darum, sich selbst zu spüren, bei sich zu sein, Intuition und Gespür für sich selbst zu entwickeln. Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität.

Besonders möchten wir mit diesem Angebot auch Menschen ansprechen, die Yoga einmal kennenlernen möchten, aber nicht die Möglichkeit haben an einem regelmäßigen, wöchentlichen Grundkurs teilzunehmen.

nächster Termin:

Donnerstag, 23.05.2019

17 - 18:30 Uhr

Kosten: 15 EUR

Kursleiter: Anke Löser

Ansprechpartner

Anke Löser


Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland
Anmeldung unter: info@yoga-kurs.com

yoga-kurs.com

 Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland