

Yoga-Workshop

Stabilität und Leichtigkeit im Fluss des Atems

Gemeinsam geht's manchmal leichter!

Online über www.zoom.us

am Sonntag, 18. April 2021



von 10.00 -13.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 45,- Euro inkl. MwSt.

Mit dynamischen als auch entspannenden Yogaflows, den fließenden Körperbewegungen in Verbindung mit unserem Atem, begrüßen wir den Frühling und spüren Lebensfreude und Leichtigkeit. Durch stärkende Asanas (Haltungen), Pranayamas (gelenkte Atemübungen) und Meditation entdecken wir unsere äußere und innere Standfestigkeit und Stabilität. Hierfür üben wir uns im Bewusstsein des jetzigen Moments, frei jeglicher Bewertung und Beurteilung.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 17. April an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Rückfragen gerne auch telefonisch: 0160-99 11 51 30 oder 06422-897 26 58

Die Login-Daten versende ich mit der Anmeldebestätigung.

Bei Absage bis 5 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden.