

# **Yoga-Workshop**

**Stabilität und Leichtigkeit im Fluss des Atems**

**Gemeinsam geht's manchmal leichter!**

**Online über [www.zoom.us](https://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.

Yoga und Coaching

Dipl.-Päd. Anja Gretzschel

Teichstraße 6; 35274 Kirchhain / Kleinseelheim

Tel.: 06422-8972658; Mobil: 0160-99115130

[yogaundcoaching-ksh.de](mailto:yogaundcoaching-ksh.de); [www.yogaundcoaching-ksh.de](http://www.yogaundcoaching-ksh.de)