

Yoga-Workshop

**Stabilität und Leichtigkeit im Fluss des Atems
im Yogastudio Kleinseelheim
am Samstag, 15. April 2023**



von 10.00 – 13.00 Uhr

in der Teichstraße 6; 35274 Kirchhain / Kleinseelheim

Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro inkl. MwSt.

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

Verbindliche **Anmeldung** bitte bis spätestens 8. April 2023 an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30 / 06422-897 26 58

Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10; bei Absage bis 2 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden (in diesem Falle berechne ich 5,- Euro Verwaltungsgebühren)

Yoga-Coaching-Training – Dipl.-Päd. Anja Gretzschel

Teichstr. 6 - 35274 Kirchhain-Kleinseelheim - www.yogaundcoaching-ksh.de