

Yoga-Workshop

**Mein Klassiker: Stabilität und Leichtigkeit im Fluss des Atems
im Yogastudio Kleinseelheim
am Sonntag, 24. November 2024**



**von 10.00 – 13.00 Uhr
in der Teichstraße 6; 35274 Kirchhain / Kleinseelheim
Teilnehmerbeitrag: 55,- Euro inkl. MwSt.**

Mit dynamischen als auch entspannenden Yogaflows, den fließenden Körperbewegungen in Verbindung mit unserem Atem bereiten wir uns auf die kalte Jahreszeit vor. 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 16.11.2024 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 3 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); bitte beachte meine **AGB** auf www.yogaundcoaching-ksh.de

Yoga-Coaching-Training – Dipl.-Päd. Anja Gretzschel
Teichstr. 6 - 35274 Kirchhain-Kleinseelheim - www.yogaundcoaching-ksh.de