

## Einblicke in die Yogawelt

September - Dezember 2019

Yogahaltungen

Atmung

Meditation

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben,  
man muss ihn erfahren.“ (B.K.S. Iyengar)



1. Brücken bauen  
01.09.2019 18:00 - 20:00 Uhr

In unserem alltäglichen Sprachgebrauch bauen wir Brücken, lassen Brücken hinter uns abreißen, überbrücken eine ungute Situation. Brücken sind dazu da, zwei Ufer zu verbinden, damit Menschen zueinander finden. Auch im Yoga schaffen wir Verbindungen und bauen Brücken zu uns selbst und anderen.

In dieser Yogapraxis widmen wir uns Yogaposen wie der Schulterbrücke, dem Rad und Variationen der Planke. Lasst uns also gemeinsam Brücken bauen!

Wo: Buchhandlung „Bücher bei Frau Schmitt“  
„Im offenen Raum“, 1. OG  
Am Stadtbrunnen 3 (am roten Platz)  
63128 Dietzenbach

Kosten: 25,00 € oder 20,00 €.  
Du entscheidest, was dir diese Yogaerfahrung wert ist.

Anmeldung bis 20.08.2019

Wenn du teilnehmen möchtest, solltest du bereits etwas Yogaerfahrung haben.



## Kursleitung:

Anneke Hammer  
Mobil: 01766 2323033  
anneke@fahnen-fuchs.de

Britta Seume-Zine  
Mobil: 0176 89016938  
britta.seume-zine@web.de



Yogalehrerausbildung 2018  
Flowing Om bei Christiane Wolff

Bitte bringe deine Yogamatte mit. Falls du keine Matte hast, kontaktiere uns. Für Decken und Blöcke ist gesorgt.

Anmeldungen per E-Mail

Die Kurse finden ab 4 Anmeldungen statt.

Die maximale Teilnehmerzahl beläuft sich auf 10 Yogis/Yoginis