

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)



2. Kamel, Krähe und Co.
13.10.2019 18:00 - 20:30 Uhr

Im Yoga haben Asanas oft Tiernamen und manchmal verbergen sich dahinter ganz schön anspruchsvolle Haltungen. Wir werden uns diesen Asanas widmen, gute Vorbereitungsübungen und Tipps anbieten, wie man gut in- und auch wieder heil aus diesen Haltungen heraus kommt. Diese Asanas haben immer auch einen leichten Anteil, den es zu entdecken gilt. Freu' dich also darauf in diesen zweieinhalb Stunden in Ruhe auszuprobieren, wie du Krähe und Co. packst und vielleicht das Fliegen lernst!

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

Kosten: 28,00 € oder 23,00 €.
Du entscheidest, was dir diese Yogaerfahrung wert ist.

Anmeldung bis 01.10.2019

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



Karsleitung:

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