



**NEUE WORKSHOPS
AB SEPT. 2019**

YOGA BASICS

8 Wochen-Projekt

Level 1

[Kursdauer: **1h 15m**] [Kurseinheiten: **8**]
[Kursleitung: **Sandra Gritzner**]

dienstags 18:15 Uhr Start: **10.09.2019**

freitags 10:15 Uhr Start: **06.09.2019**

samstags 09:15 Uhr Start: **07.09.2019**

Du hast Interesse an Yoga, aber Pranayama, Surya Namaskar und Asana sind für Dich böhmische Dörfer? Dann bist Du hier richtig! Du bist kein Yoga-Neuling, aber Du möchtest körperlich sanftes Yoga praktizieren? Dann bist Du hier auch richtig!

Erfahre die zentrierende Wirkung von Atem- und Entspannungs-Techniken aus dem traditionellen indischen Yoga nach Patanjali. Mit Bewegungen, welche die Muskulatur sanft fordern, die Gelenke geschmeidig machen und Deine Flexibilität steigern, wirst Du die beruhigende und zugleich energetisierende Wirkung von Yoga spüren. Lerne sanfte Yoga-Stile wie Hatha und Yin kennen und erlebe, wie befreiend sich Meditation und Mantra-Singen auf Deinen Geist auswirken.

YOGA PRO

8 Wochen-Projekt

Level 2

[Kursdauer: **1h 15m**] [Kurseinheiten: **8**]
[Kursleitung: **Sandra Gritzner**]

dienstags 20:15 Uhr Start: **10.09.2019**

freitags 19:15 Uhr Start: **06.09.2019**

sonntags 09:15 Uhr Start: **08.09.2019**

Sonnengruß und Wechselatmung sind Dir geläufig und Du möchtest Deine Yoga-Praxis vertiefen? Dann bist Du hier richtig! Deine Yoga-Erfahrung ist eher bescheiden, aber Du bist körperlich fit und möchtest Yoga kennenlernen? Dann bist Du hier auch richtig!

Auf einer spirituellen Reise quer durch die Welt des Yoga begegnest Du Hatha, Yin, Vinyasa und Kundalini, durchstreifst Deine Nadis und Chakren, spürst die erleuchtende Wirkung von Kapalabhati und Bhramari Pranayama und nährst Dich auf dem Weg zu Samadhi Deinem wahren Selbst. Vertiefe Deine Asanapraxis durch exaktes Alignment, lerne aktiv zu entspannen und verbinde Dich mit Körper, Atmung und Geist, um den Benefit, der Yoga Dir schenkt, intensiv zu erfahren.

Melde jetzt Dein Interesse am Workshop an, die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt!

Wende Dich dazu an das Service-Team in Bad Münstereifel ☎ 02253-76 43 oder in Kommern ☎ 02443-315 81 30. Dort wirst Du vorerst unverbindlich in die Teilnehmerliste eingetragen und informiert, sobald genügend Anmeldungen eingegangen sind und der Kurs stattfinden kann. Alle BODY & MIND Workshops finden im BODY & MIND Raum in der Sportwelt Schäfer in Bad Münstereifel statt.

KOSTEN	Dauer	Premium-Tarif	Standard-Tarif	Basis-Tarif	Externe
8 Wochen-Projekt	8 x 1h 15min	inklusive	49 EUR	89 EUR	109 EUR