

Yoga Workshop

Dieser Workshop ist vor allem für jene gedacht, die schon mal Yoga praktiziert haben oder vielleicht sogar aktuell immer wieder mal Yoga üben. Aber auch Menschen, die sich gerade beginnen für Yoga zu interessieren und bereit sind sich darauf einzulassen, sind eingeladen einfach mitzumachen.

Dabei beginnen wir mit einer sogenannten Anfangsentspannung um einfach anzukommen und den Alltag erstmal hinter uns zu lassen. Anschließend üben wir ein oder zwei Grundatemübungen. Dann widmen wir uns der Praxis ganz klassischer sogenannter Asanas (Körperübungen). Mit einer Tiefenentspannung beenden wir den Workshop. Jeder, der regelmäßig nur ein wenig Yoga praktiziert, kann schon relativ bald positive Wirkungen an sich selbst erfahren. Man kann dabei lernen die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und nach und nach, aber dafür nachhaltig zu verändern. Man nähert sich seinen körperlichen Grenzen an und allein dadurch „verschiebt“ man diese mittelfristig.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung.

Termin: am 30.September 2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Kursgebühr: 38,- €

Referent: Franz Aßbeck, Yogalehrer (BYV) seit 2011



Yoga Workshop

Dieser Workshop ist vor allem für jene gedacht, die schon mal Yoga praktiziert haben oder vielleicht sogar aktuell immer wieder mal Yoga üben. Aber auch Menschen, die sich gerade beginnen für Yoga zu interessieren und bereit sind sich darauf einzulassen, sind eingeladen einfach mitzumachen.

Dabei beginnen wir mit einer sogenannten Anfangsentspannung um einfach anzukommen und den Alltag erstmal hinter uns zu lassen. Anschließend üben wir ein oder zwei Grundatemübungen. Dann widmen wir uns der Praxis ganz klassischer sogenannter Asanas (Körperübungen). Mit einer Tiefenentspannung beenden wir den Workshop. Jeder, der regelmäßig nur ein wenig Yoga praktiziert, kann schon relativ bald positive Wirkungen an sich selbst erfahren. Man kann dabei lernen die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und nach und nach, aber dafür nachhaltig zu verändern. Man nähert sich seinen körperlichen Grenzen an und allein dadurch „verschiebt“ man diese mittelfristig.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung.

Termin: am 30.September 2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Kursgebühr: 38,- €

Referent: Franz Aßbeck, Yogalehrer (BYV) seit 2011

