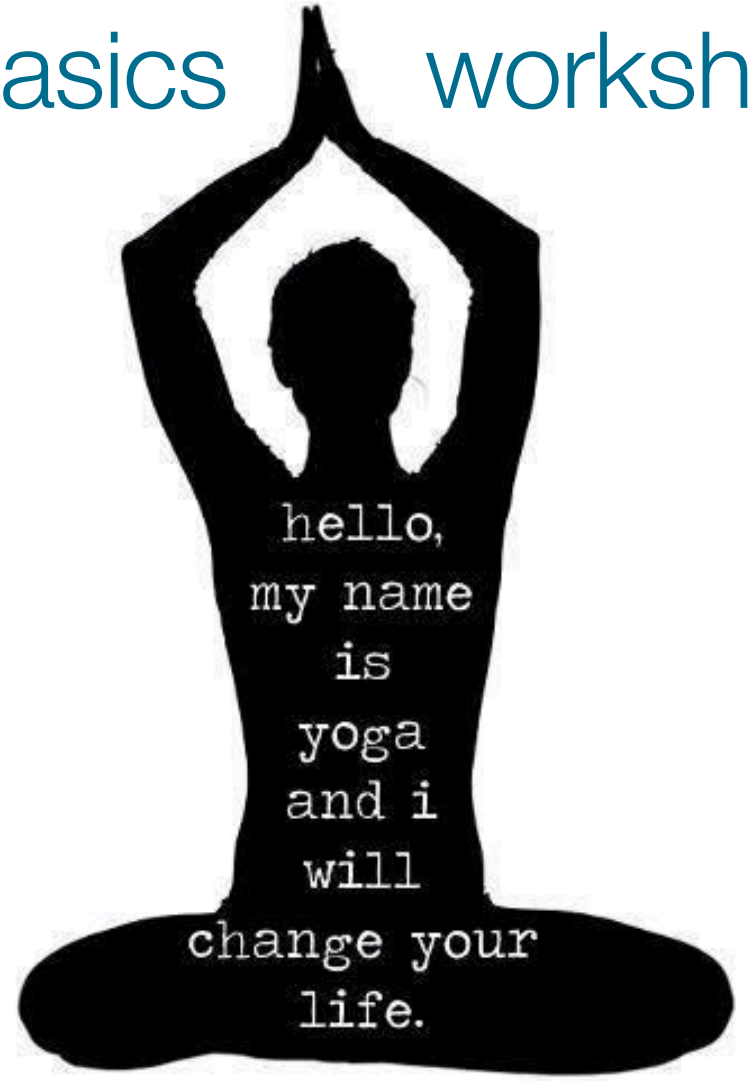
yoga basics workshop



Sorgfältiges Üben und besseres Verstehen der Yoga-Basis. Dieser Workshop bildet ein solides Fundament für deine Yogapraxis.

Egal, ob du bereits praktizierst, oder gerade erst beginnst, in diesen drei Stunden erhältst du ein Grundlagenverständnis für das Yoga-System: Du erfährst mehr von der Yoga-Philosophie, lernst die Basis-Körperstellungen (Asanas) anatomisch sinnvoll auszuführen und praktizierst erste Atemtechniken (Pranayama).

Auf dem Weg zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Ruhe und Balance stehen im Yoga ein achtsames Vorgehen und die Freude am bewussten Sein im Vordergrund. Im entspannenden Ausklang lernst du besser auf deine innere Stimme zu hören und kommst schliesslich immer näher an das Gefühl „das ist Yoga“ heran.

.....

Der Workshop richtet sich an

- Yoga Neulinge
- Yoga Wiedereinsteiger
- Yoga Praktizierende, die ihr Grundwissen auffrischen möchten

Kursleitung: Sibylle & Christina
Preis: CHF 70
Daten: Sonntag, 1. Februar 11 - 14 Uhr oder Samstag, 25. April 14 - 17 Uhr
Anmeldung: alex@yogamarket.ch

yogamarket

www.yogamarket.ch Münstergasse 70 3011 Bern