

Yoga Philosophie Vertiefung

Prana - die allumfassende Lebensenergie

9. September, 11 - 13.30



In den Yoga-Klassen begegnet man immer wieder Themen aus der Yoga-Philosophie, die bis ins Jahr 1500 v.Chr. zurückgeht. In dieser Serie hast du die Möglichkeit, einige der Themen zu vertiefen, zu praktizieren und dadurch auch zu verinnerlichen.

In einem 2,5-stündigen Workshop werden die Themen anfangs ausführlich erklärt, eingeordnet und im Anschluss praktiziert, umso noch tiefer in die Yoga-Welt eintauchen zu können.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Man kann die Module einzeln oder als Serie buchen.

Sonntag, 7. Oktober

Ashtanga – der achtegliedrige Yoga-Pfad aus der Yoga-Sutra des Patanjalis

Sonntag, 4. November

Koshas – wer bin ich? Die fünf Schichten des Körpers

Preis: Einzel 60.-, alle 4 zusammen für 200.-

Anmeldung: info@yogamarket.ch

Teacher: Katrin

Zeit: 11 - 13.30 Uhr