



home practice workshop

Dieser Workshop richtet sich an Yogis, die eine eigene Praxis im Alltag integrieren möchten oder ihre individuelle Praxis ausbauen und neu überdenken möchten.

Um in der Hektik des Alltages und den ständig wachsenden Ansprüchen ausgeglichen zu bleiben, ist Yoga ein sehr wertvolles Werkzeug. In unserem schnelllebigen Alltag, der von Reizen überflutet wird, ist es besonders wichtig, Routine und Stabilität über die eigene Yogapraxis zu erfahren.

Über eine regelmässige Praxis, und sei es nur 10 Minuten, erlangen wir wieder zu mehr Klarheit und Stabilität im Geist. Dies erleichtert uns, wieder wahrzunehmen, welches unsere wahren Bedürfnisse sind und wo sich unser Geist eine Illusion macht.

Jedoch fällt es uns nicht immer leicht, zu Hause die Matte auszurollen oder du weisst nicht, welche Praxis für dich passend ist.

In diesem Workshop lernst du, was es in der eigenen Praxis zu berücksichtigen gibt. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe und stellen mit dir gemeinsam eine individuelle Yogapraxis zusammen, welche du dann in deinen Alltag integrieren kannst.

Level: regelmässige Yogapraxis und/oder Grundkenntnisse in Pranayama und Asanapraxis

Teacher: Noëlle & Alex

Datum: 30. November 2019, 12.30 - 17 Uhr

Preis: 120.- inkl. Unterlagen

Maximale Gruppengrösse 16 TN

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket