

yoga basics



Ein Workshop zum Einstieg ins Yoga, zum Wiedereinstieg oder für diejenigen, die ihre Praxis vertiefen und die Basics erneut üben möchten.

Der beste Weg Yoga zu lernen, ist Yoga zu praktizieren. In diesem Workshop vermitteln dir Sibylle und Anna einige Grundlagen des Hatha-Yoga. Du wirst spielerisch durch die wichtigsten Körperstellungen (Asanas) geführt und einfache Atemübungen (Pranayama) kennenlernen.

In diesen zwei Stunden erlebst du, dass Yoga anregt und kräftigt aber auch dehnt und entspannt. Um mit Yoga beginnen zu können, musst du aber weder besonders flexibel noch stark sein, sondern einfach eine bequeme Hose überziehen und dich neugierig ins Abenteuer stürzen. Vorkenntnisse brauchst du keine, Matten und sämtliches Equipment sind im Studio vorhanden.

Teacher: Sibylle & Anna

Samstag, 1. Juni 11.30 - 13.30

Preis: 60.-

Anmeldung über die Website oder im Studio

yogamarket