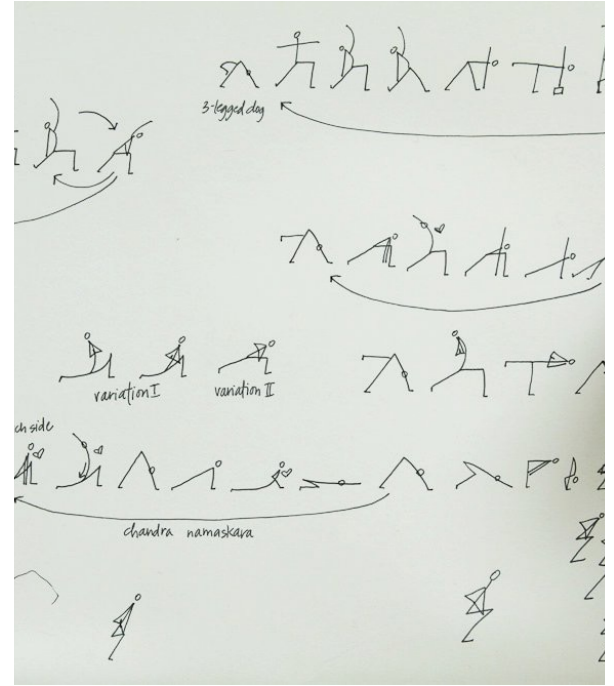


home practice

Workshop



Um in der Hektik des Alltages sowie den ständig wachsenden Ansprüchen stabil und ausgeglichen zu bleiben, ist eine tägliche Yogapraxis unglaublich wertvoll. Über eine regelmässige Praxis, und sei es nur 10 Minuten, erlangen wir wieder zu mehr Klarheit und Ruhe im Geist. Dieser Workshop richtet sich an Yogis, die eine eigene Praxis im Alltag integrieren möchten oder ihre individuelle Praxis ausbauen und neu überdenken möchten.

In diesem Workshop lernst du, was es in der eigenen Praxis zu berücksichtigen gibt. Dabei werden alle Aspekte des Yoga wie Asana, Pranayama und Meditation miteinbezogen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe und stellen mit dir gemeinsam eine individuelle Sequenz zusammen, welche du dann in deinen Alltag integrieren kannst.

Teacher: Alex & Co-Teacher

Datum: Sonntag, 8. März 25, 12 - 15 Uhr

Preis: 80.- inkl. Unterlagen / Skript (im Jahresabo 50%)

Mitnehmen: Schreibzeug, Trinkflasche, Yogakleidung

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket