

YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Yoga ist ein seit Jahrtausenden erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperstellungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation, gesunde Ernährung kennzeichnen das Yoga-Gesundheitskonzept.

Es erfolgt eine systematische Einführung ins Hatha-Yoga.

Durch Yoga-Körperstellungen (Asanas) gewinnst du an Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe der Atemkontrolle lernst du, deine Energien bewusst zu aktivieren, Entspannung führt dich an die Wurzeln deiner Kraft und Meditation schärft deinen Geist, deine Willenskraft wird gestärkt und deine persönliche Ausstrahlung erhöht.

Zielgruppe:

Interessierte,
max. 12 Teilnehmer/innen

Kursbeitrag:

95 Euro (Unterlagen 10 Euro)

Anmeldeschluss:

Mo, 05.09.2011

Ort:

Mittelschule Schlanders

Referent/in:

Marlene Horrer

Termine:

Do, 08. September 2011

Do, 15. September 2011

Do, 22. September 2011

Do, 29. September 2011

Do, 06. Oktober 2011

Do, 13. Oktober 2011

Do, 20. Oktober 2011

20.00 Uhr - 22.15 Uhr

15,75 Stunden/7 Treffen