

YOGA FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Die luftigen, weitenden und spannfreudigen Übungen des Integralen Yoga stehen in den Herbstkursen im Vordergrund. Diese Asana fördern besonders ein umsichtiges zielorientiertes Handeln. Die Aufrichtekraft der Wirbelsäule und ihre Regenerationsfähigkeit werden gestärkt. Der Atem wird in diesen Übungen befreiend angeregt. Die Nerven erhalten entlastende und beruhigende Impulse, da die Organe entstaut werden.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 15 Teilnehmer/innen

Kursbeitrag:
90 Euro

Anmeldeschluss:
Mo, 03.10.2011

Ort:
OSZ Mals

Referent/in:
Johanna Wassermann

Termine:
Do, 06. Oktober 2011
Do, 13. Oktober 2011
Do, 20. Oktober 2011
Do, 27. Oktober 2011
Do, 03. November 2011
Do, 10. November 2011
Do, 17. November 2011
Do, 24. November 2011
Do, 01. Dezember 2011

19.00 Uhr - 21.00 Uhr

18 Stunden/9 Treffen