

## Einblicke in die Yogawelt

September - Dezember 2019

Yogahaltungen  
Atmung  
Meditation

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben,  
man muss ihn erfahren.“ (B.K.S. Iyengar)



3. Ruhe und Gelassenheit  
03.11.2019 18:00 - 20:00 Uhr

Wir bewegen uns sanft und besonders achtsam, atmen Aufregung weg und kommen in eine tiefe Entspannung. Der Fokus wird auf verschiedenen Atemtechniken und einer anatomisch korrekten Ausführung der Yogahaltungen liegen. Eine längere, geführte Meditation bringt einen ruhigen Abschluss. Begegne deinem Bewusstsein mit unerschütterlichem Gleichmut und genieße die Langsamkeit dieser Yogaeinheit.

Wo: Buchhandlung „Bücher bei Frau Schmitt“  
„Im offenen Raum“, 1. OG  
Am Stadtbrunnen 3 (am roten Platz)  
63128 Dietzenbach

Kosten: 25,00 € oder 20,00 €.  
Du entscheidest, was dir diese Yogaeinheit wert ist.

Anmeldung bis 25.10.2019

Für alle, die Yoga ausprobieren möchten oder bereits regelmäßig praktizieren.



## Kursleitung:

Anneke Hammer	Britta Seume-Zine
Mobil: 01766 2323033	Mobil: 0176 89016938
anneke@fahnen-fuchs.de	britta.seume-zine@web.de



Yogalehrerausbildung 2018  
Flowing Om bei Christiane Wolff

Bitte bringe deine Yogamatte mit. Falls du keine Matte hast, kontaktiere uns. Für Decken und Blöcke ist gesorgt.  
Anmeldungen per E-Mail  
Die Kurse finden ab 4 Anmeldungen statt.  
Die maximale Teilnehmerzahl beläuft sich auf 10 Yogis/Yoginis