

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)



4. Sonne und Mond 01.12.2019 18:00 - 20:00 Uhr

Wir praktizieren ein Yoga mit dem Fokus auf Körperhaltungen (Asanas). Dieser Yogastil wird Hatha-Yoga genannt.

Zusammengesetzt aus Ha=Sonne und Tha=Mond.

Diese Aspekte stehen für die männlichen und weiblichen Qualitäten im Menschen. Mit diesen Gegensätzen werden wir uns in dieser Yogaeinheit intensiv auseinandersetzen.

Die kraftvollen, aktiven und wärmenden männlichen Qualitäten sowie die ausgleichenden, sanften und annehmenden weiblichen Qualitäten werden erfahrbar.

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 €.

Da entscheidest, was dir diese Yogaerfahrung wert ist.

Anmeldung bis 20.11.2019

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



Kursleitung:

Anneke Hammer

Mobil: 01766 2323033

anneke@fahnen-fuchs.de

Britta Seume-Zine

Mobil: 0176 89016938

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