

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 offeneren Raum“, 1. OG

Am Stadtbrunnen 3 (am roten Platz)
63128 Dietzenbach

Kosten: 25,00 € oder 20,00 €.

Du 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

Britta Seume-Zine

Mobil: 01766 2323033

Mobil: 0176 89076938

anneke@fabnen-fuchs.de

britta.seume-zine@web.de



Yogalehrerausbildung 2018

Flowing Om bei Christiane Wolfft

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. Iyenga)



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

1. Brücken bauen

07.09.2019 18:00 – 20:00 Uhr

In unserem alltäglichen Sprachgebrauch bauen wir Brücken, lassen Brücken hinter uns abreißen, überbrücken eine ungute Situation. Brücken sind dazu da, zwei Ufer zu verbinden, damit Menschen zueinander finden. Auch im Yoga schaffen wir Verbindungen und bauen Brücken zu uns selbst und anderen.

In dieser Yogapraxis widmen wir uns Yogaposen wie der Schulterbrücke, dem Rad und Variationen der Planke. Lasst uns also gemeinsam Brücken bauen!

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 Yogaeinführung wert ist.

Anmeldung bis 20.08.2019

Wenn du teilnehmen möchtest, solltest du bereits etwas Yogaeinführung haben.



2. Kamel, Krähe und Co.

13.10.2019 18:00 – 20:30 Uhr

Im Yoga haben Asanas oft Tiernamen und manchmal verbergen sich dahinter ganz schön anspruchsvolle Haltungen. Wir werden uns diesen Asanas widmen, gute Vorbereitungsübungen und Tipps anbieten, wie man gut in- und auch wieder heil aus diesen Haltungen heraus kommt. Diese Asanas haben immer auch einen leichten Anteil, den es zu entdecken gilt. Freu' dich also darauf in diesen zweieinhalb Stunden in Ruhe auszuprobieren, wie du Krähe und Co. packst und vielleicht das Fliegen lernst!

Wo: Buchhandlung „Bücher bei Frau Schmitt“

„Im offenen Raum“, 1. OG

Am Stadtbrunnen 3 (am roten Platz)

63128 Dietzenbach

Kosten: 28,00 € oder 23,00 €.

Du entscheidest, was dir diese Yogaeinführung wert ist.

Anmeldung bis 01.10.2019

Wenn du teilnehmen möchtest, solltest du bereits etwas Yogaeinführung haben.



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 Yoga-haltungen 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 Yogaeinführung wert ist.

Anmeldung bis 25.10.2019

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

