

Themenstunden im April/ Mai



Einfach sein.

Yoga und Klang, Dienstag 23.04.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

Im Yoga geht es darum, die eigene Körperwahrnehmung zu verfeinern und unseren Körper und unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Durch den Einsatz von Klangschalen, wird die Wirkung der Yogaübungen verstärkt. Die Klangschalen senden Schwingungen aus, die wir empfangen und welche sich dann in jede Zelle unseres Körpers ausbreiten. Damit erreichen wir, dass die Grundsubstanz unseres Körpers energetisiert wird und ebenfalls in eine bessere Schwingung gebracht wird. Die Energie in unserem Körper beginnt wieder ganz ursprünglich zu fließen und energetische Blockaden können gelöst werden. Gleichzeitig führt der Klang zu Entspannung und Wohlbefinden. Die Klangschalen können dabei direkt am Körper oder auf dem Körper angespielt werden. Wir freuen uns darauf, Euch die Wirkung der Klangschalen näher zu bringen und Yoga und Klang miteinander zu verbinden.

Yoga und Gleichgewicht, Montag 29.04.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Die frühen Yogis kannten den großen Wert der Gleichgewichtsübungen, wobei es darum geht, den Körper zu kräftigen und geistige Stabilität sowie zielgerichtete Aufmerksamkeit zu erlangen. In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr mit Gleichgewichtsübungen eure geistige Konzentration fördert und eure Kraft in Füßen, Beinen und Becken verbessert. Dies verbessert unsere Haltung und unsere Beweglichkeit. Wer im Gleichgewicht ist, kann Turbulenzen gut ausbalancieren und gestärkt und selbstbewusst durchs Leben gehen.

Yoga und Twists (Drehungen), Mittwoch 08.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Entfacht durch viele Twists (Drehbewegungen) euer inneres Feuer!
In dieser Yogastunde liegt der Fokus auf eurer inneren Mitte! Ihr werdet durch viele Twists und eine tiefe bewusste Atmung eure Bauchorgane massieren. Damit werden die Verdauungsorgane belebt und gekräftigt, gleichzeitig wird Agni (Verdauungsfeuer) aktiviert. Sanfte Drehungen lösen Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und Blockaden in der Wirbelsäule auf, der gesamte Körper wird flexibler. Auf emotionaler Ebene helfen Twists in „verdrehten“ Situationen Klarheit und Ruhe zu entwickeln und so mit immer mehr Gelassenheit die „Stürme“ des Lebens zu meistern. Mit Hilfe von Drehungen fällt es uns leichter, angestaute innere körperliche und emotionale Spannungen zu lösen.

Kosten pro Einheit: 15€

Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

yoga-kurs.com

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

Anmeldung unter Telefon 03744 . 211683