

Yoga nach Iyengar

Workshop für Anfänger und Geübte



Einfach sein.

"Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlöscht es nie mehr." BKS Iyengar

In diesem Workshop bekommst du einen Einblick in den Yogastil nach der Tradition von B.K.S. Iyengar, welcher als einer der führenden Yogalehrer weltweit bekannt geworden ist und 75 Jahre lang Yoga unterrichtete.

Die Yoga - Haltungen (Asanas) und Übungsfolgen werden schrittweise und präzise mit exakter Körperausrichtung aufgebaut und den Bedürfnissen des Übenden angepasst. Dabei kommen Hilfsmittel wie Gurte, Decken, Klötze, Platten und Stühle zum Einsatz. Es entsteht mehr Körperbeweglichkeit bei einer ausgewogenen muskulären Spannungsbalance, sowie innere Stabilität und Leichtigkeit. Sei mit dabei, wir freuen uns auf dich!

Termin: **Samstag, 09.11.2019 von 13 - 16 Uhr**

Kosten: **30 €** (10% Rabatt für Jahreskarteninhaber, Platz wird reserviert nach Zahlungseingang)

Bankverbindung: A. Löser, Merkur Bank, BIC GENODEF 1M06, IBAN DE30 7013 0800 0003 3260 47

Kursleiter: **Roxelane Zierold**



Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

yoga-kurs.com



Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland