



YIN Yoga

mit Mantren und Klang

6er Kurs im Lindenhaus je 90 €

12.09. - 24.10. (nicht am 03.10.)

Dienstags 18:00 - 19:15

und

07.11. - 12.12.

Dienstags 19:30 - 20:45

Dieser Kurs ist für alle Levels geeignet, auch wenn du deine Zehen nicht berühren kannst :-)

Wir benutzen Hilfsmittel wie Bolster, Blöcke, Gurte und Kissen um die Haltungen für dich möglich zu machen.

Durch langes Halten der Asanas dehnen wir das Faszienewebe und stimulieren verschiedene Organ-Meridiane. Dadurch schenkt du dir selbst eine Akupressurmassage.

Begleitet werden die Positionen mit Live Musik als gesungene Mantren am Harmonium, Klangschalen, Monochord und Koshi - diese Vibrationen verändern die Schwingung deiner Zellen, so kann sich dein Nervensystem erholen und dein Körper regenerieren.

ab 12.09.



ab 07.11.



kanawoidyoga.de/kalender

Jennifer Majer 0151 / 42 32 76 01

Falls du an einem Termin nicht teilnehmen kannst, darfst du gerne dafür zum Kundalini Yoga oder in eine andere Yogastunde kommen.

ANMELDUNG

Kundalini Yoga

Einsteigerkurs

6er Kurs im Lindenhaus je 90 €

12.09. - 24.10. (nicht am 03.10.)

Dienstags 19:30 - 20:45

und

07.11. - 12.12.

Dienstags 18:00 - 19:15



Dieser Kurs soll dich an das Kundalini Yoga der neuen Zeit heranführen und ist für alle Levels geeignet, auch wenn das am Boden sitzen für dich herausfordernd ist, kannst du auf einem Stuhl mitmachen.

Die Kundalini Yoga Stunde besteht aus einer abwechslungsreichen Übungsreihe (Kriya), gefolgt von einer tiefen Entspannung mit Klang und oft eine Meditation, welche die Wirkung des Kriya unterstützt. Es kann intensiv und leicht sein, es kann triggern und zugleich pure Freude auslösen, du bekommst das von der Praxis, was du bereit bist zu geben. Wie immer im Yoga darfst du die Intensität der Übungen an deine aktuellen Bedürfnisse anpassen.

ab 12.09.



ab 07.11.



kanawoidyoga.de/kalender

Jennifer Majer 0151 / 42 32 76 01

Falls du an einem Termin nicht teilnehmen kannst, darfst du gerne dafür zum Yin Yoga oder in eine andere Yogastunde kommen.

ANMELDUNG