

Yoga-workshop

Sonntag, 7. Juli 2019, 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort: 32545 Bad Oeynhausen, Walderseestraße 23, in der Ballettschule

- das Konzept der *Chakras* im **HATHA-Yoga** -

mit ausgewählten *Asana* und leicht fließenden Bewegungsfolgen (*karana*), *Pranayama* (Atemachtsamkeit und -lenkung), Entspannung / *Yoganidra* und Meditation; yogaphilosophischer Kontext fließt in lebenspraktischer Form zum Verständnis der Konzepte ein; *kriyas* und Tönen runden unsere Praxis ab - mit Freude am Tun und Nicht-Tun :-)

Zielgruppe:

Für alle Altersgruppen aller Yogastile oder Meditierende, Achtsamkeit Praktizierende, die

o Erweiterung/Vertiefung ihres Übungs-Spektrums für Gesundheit und Wohlbefinden suchen,

o Impulse und alternative Perspektiven für persönliche Entwicklung aufgreifen möchten,

o Interesse an traditioneller Yogaphilosophie für das Verständnis der Körper-Geist-Einheit haben

Ich biete Raum für Erfahrungen in entspannter Atmosphäre, frei von Leistungsdruck, meine Kompetenz und Erfahrung als fundiert ausgebildete Yoga- / Meditationslehrerin (BDY/EYU) und Ärztin für Innere Medizin

Kostenbeitrag: €48,- Pausen-Getränke inclusive (€43,- ermäßigt für Schüler/Studenten, Rentner)

Dr. med. Sabine Stannat

www.individuell-yoga.de

Anmeldung erbeten: stannat@individuell-yoga.de

Tel. 0151-41293941 (auch WhatsApp)

Bitte mit bringen : eigene Matte, Sitzkissen (falls vorhanden:), lockere Kleidung, warme Socken, Decke, den Kostenbeitrag ;-) oder Überweisung mit Verwendungszweck "Yoga workshop 7.7.19"
IBAN DE 54250100300343845307

Freue mich auf gemeinsames Praktizieren mit euch! NAMASTE

Sabine

