

# YOGA

*mit Eva Kristen*

---



**Yoga** - das Wunder der verlangsamteten Körperübung - verbindet Körper, Geist und Seele und lässt uns ganz bei uns selbst und im Augenblick ankommen.

Wir praktizieren achtsames **Hatha Yoga** - dich selbst im Hier und Jetzt spüren, den Atem bewusst wahrnehmen und lenken, kräftigende und ausgleichende Asanas (Körperhaltungen), geführte Entspannung und Meditation.

Ich freue mich auf dich!

**Wann:**

**Kurs I (für Anfänger, Wiedereinsteiger)**

14.10. - 16.12.2019

jeweils **Montag**, 17h30 bis 19h

**Kurs II (Fortgeschrittene)**

14.10. - 16.12.2019

jeweils **Montag**, 19h30 bis 21h

**Wo:**

**Naturhaus Rossmann**, Seminarhaus  
8625 Turnau 255

Kosten für **10 Abende** - € 130,00

Schnuppern und Einzelstunden auf Anfrage jederzeit möglich!

Anmeldung und nähere Informationen bitte bei Eva Kristen

0676/3121282 oder [eva.kristen@hotmail.com](mailto:eva.kristen@hotmail.com)