

YOGA

mit Eva Kristen



Yoga - das Wunder der verlangsamten 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 (Anfänger/offene Gruppe)

27.1. - 30.3.2020

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

Kurs II (Fortgeschrittene)

27.1. - 30.3.2020

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

Wo:

Naturhaus Rossmann, Seminarhaus
8625 Turnau 255

Kosten für **10 Abende** - € 130,00 - die Kurse finden ab 6 Teilnehmern statt.
Einzelstunden € 15,00

Schnuppern und Einzelunterricht nach Anmeldung jederzeit möglich!

Anmeldung und nähere Informationen bitte bei Eva Kristen

0676/3121282 oder eva.kristen@hotmail.com