

Energie Yoga - Yoga für Ältere und Späteinsteiger

Yoga ist so beliebt wie noch nie. Es gibt viele verschiedene Stile vom kraftvollen Power-Yoga bis zum ruhigen meditativen Yoga. Jeder kann seiner Neigung entsprechend seinen Yoga-Stil finden. Die Fitnessorientierung steht dabei oft im Vordergrund. Die körperliche Fitness zu verbessern in Form von Asanas ist aber nur ein Aspekt der Yoga-Philosophie. Vielmehr geht es darum seine Energiepotentiale zu entdecken, den Geist zu beruhigen, um so zu mehr innerer Zufriedenheit und Ruhe zu gelangen. Es geht also nicht darum sich „zu verrenken“, so dass Yoga sehr wohl eine wunderbare Möglichkeit auch für Ältere und Späteinsteiger ist, das persönliche Wohlbefinden zu verbessern.

Schwerpunkte des Workshops:

Erarbeitung von einfachen Yoga Flows

Energie Yoga durch Mudras und Pranayama – einfache Atemtechniken und Handhaltungen, die zu mehr Energie führen

Yoga auf und mit dem Stuhl

Referentin: Sabine Diehl

Datum: 21.10.2018

Kursort: TV Halle Ludwigstraße 35440 Linden Großen-Linden

Kursbeginn: 10:00 Uhr

Kursende: 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 50,00 Euro.