

# Yoga am Morgen

Bei diesem dynamischen und erdigen Yogastil führt der Atem die Bewegung. Einzelne Übungen werden harmonisch miteinander verbunden, sodass immer neue, kreative Sequenzen entstehen.

Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, sodass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Begleitet von Musik wird die Yogapraxis zu einem meditativen Fluss, kraftvoll und befreiend zugleich. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet die Stunde.

- Sanft-fließende Dehnungs- und Kräftigungsübungen verhelfen zu mehr Aufrichtung und Muskelflexibilität in Brust und Rücken, stärken die Körpermitte
- Verschiedene Entspannungs- sowie Atemtechniken lösen Spannungen und diesen dem Stressabbau

Wo: Musiksaal/Vereinshaus Reinsberg

Wann: Donnerstags, 8:30 bis 9:30 Uhr, 14 Wochen lang

Beginn: 10. September bis 17. Dezember 2020 (in den Herbstferien, 29.10 ist kein Kurs)

Kurskosten: Euro 196,-- für 14 Einheiten

**Anmeldung unter: 0650/433 8445**

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, dünne Decke oder Weste

Ein sonniges Namasté, Ulli Handl

