

Yoga Workshop

Hatha Yoga Celebration

Samstag : 24.11.2018 - 15:00 – 19:00 Uhr

In diesem Workshop ist das Thema:

Ein anspruchsvoller und achtsamer Umgang mit dem Körper – langsames Ausführen der Yogaübungen, auch Yogavorübungen in einem fließenden, harmonischen Ablauf (Yoga Flow), mit einer bewussten Aufmerksamkeit auf dem Atem während des Übens, das werden Bestandteile diese Workshops sein.

Auch spezielle Atemtechniken und Übungen der Stille werden diesen Workshop abrunden. Nach der aktiven Phase schließt eine Tiefenentspannung den Workshop ab, die zur heilenden inneren Stille führen kann.

Für alle geeignet, die die positiven Wirkungen von Yoga kennen oder kennenlernen wollen. Die Haltungen sind wie Schlüssel, die dir einen bewussteren Zugang zu deinem Körper ermöglichen.

Genieße das Üben und finde heraus welche Übungen dir besonders gut tun. Die Yogastellungen sollen dich in deiner Einzigartigkeit unterstützen um dein Potenzial optimal zu nutzen.

Voranmeldung: Voranmeldung erwünscht da für diese Räumlichkeit nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen und nur so eine optimale Planung möglich ist!

Veranstaltungsort: Langenberger Sportgemeinschaft 1861/1906 e.V.

Wiemhof 11, 425 55 Velbert (Langenberg) Zugang über den öffentlichen Spielplatz

Anmeldung: Jörg Hensel +49 1573 -16 34 234 yoga.joerg.hensel@gmail.com

Kostenbeitrag: 30 € Vorort zuzahlen

Im Fluss bleiben ... täglich üben ... und nicht an das Ergebnis denken, denn der Prozess als solches ist es der uns trägt und wachsen lässt.



Jörg Hensel Yogalehrer BDY/BYV