



YOGA
WORKSHOP
FÜR EINSTEIGER
13. MAI 2023
ATTERSEE

Du erlernst eine Auswahl an ... Körperhaltungen (Asanas) zur Revitalisierung und Kräftigung der physischen Gesundheit ... Atemübungen zur Reinigung, Energetisierung und Balance des vitalen Systems ... beruhigst und entspannst dadurch Deinen Geist ... erlangst mittels leichter, geführter Konzentrations- und Meditationstechniken einen wachen unangestregten Zustand.

Die Teilnahme am Workshop bietet eine ideale Möglichkeit *YOGA zu beschnuppern* und gibt Dir Hilfsmittel für eine verbesserte Ausrichtung & Achtsamkeit. Du wirst Dich motiviert fühlen, einen nachhaltig sensibleren und selbstverantwortlichen Umgang mit Dir selbst zu pflegen!

Zeiten: Sa. 13. Mai 2023, 9 bis 18 Uhr (inkl. Pause)

Teilnahmebeitrag: € 90

Info/Anmeldung bitte unter Tel. 0664/5362309.

Bernd Gehringer praktiziert seit über zwanzig Jahren Yoga und unterrichtet sowohl am Attersee als auch überregional im deutschsprachigen Raum als „Kriya Yoga Lehrer“ (Acharya).

