

Vinyasa Yoga & Yoga der Achtsamkeit



In diesem Kurs verbinden wir lebendige, bewegungsreiche Sequenzen mit ruhigen, längere gehaltenen Asanas. Das harmonische Zusammenspiel von Bewegung und Atem hat eine beruhigende Wirkung auf uns und erfüllt zudem unserem Wunsch nach Entwicklung und Wachstum. Fließend und mit viel Freude tasten wir uns auch mal an unsere Grenzen heran & loten diese achtsam aus.

Die Kraft der Ruhe als Gegenpol - das Yin zum Yang - weben wir in diese Stunde ein, sodass du immer bewusst und aus deiner Mitte heraus praktizierst. So klären wir Körper und Geist, schaffen auf unterschiedlichen Ebenen unseres Daseins das Gefühl von Aufgeräumtheit.

Kurszeiten: 20.09.2022 -25.10.2022

jeweils **dienstags** 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Ort: Raum für Yogahelden, Karlsbader Str. 1a, 95448 Bayreuth

<https://www.yoga-helden.com>

Kursgebühr: 85,- €