

Deine *YOGA – Auszeit*

04. Mai 2024, 15 – 19 Uhr

THEMA

"Starker Rückgrad, Kraft spüren". Selbstwirksamkeit mittels mentaler Ausrichtung & Aktivierung der Mitte, Kräftigung des Rückensträckers.

Es erwartet Dich ausgiebige Yoga-Einheit (90 Min.) mit einer Tiefentspannung zum Abschluss.

Die Praxis wird in **Vinyasa Yogastil** gehalten, wobei die Elemente der „klassischen“ **Hatha Yoga** mit einfließen. *Vinyasa* bedeutet „aneinanderreihen“. Verschiedene Körperstellungen, *Asanas* genannt, werden mit dem Atem synchronisiert und in eine fließende Sequenz zusammengebracht.

Vinyasas erzeugen eine tiefe, reinigende Wärme, wobei allein auf der körperlichen Ebene eine Reihe von gesundheitsfördernden Prozessen angestoßen wird:

- Entgiftung und Stärkung der inneren Organe,
- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Dehnbarkeit des Gewebes und Flexibilität der Gelenke.

Der Fokus liegt diesmal auf Stärkung der Körpermitte und Ausrichtung der Konzentration. Du lernst eine Atemtechnik, die für Deinen Alltag und Yoga-Praxis dienlich sein darf um den Geist schnell zu Ruhe zu bringen und dadurch die Konzentration zu steigern. Einen Teil der *YOGA – Auszeit* widmen wir dem vertieften Blick auf die Wirkungsweise der auserwählten *Asanas*.

INVESTITION

60 Euro

Bei Anmeldung **bis 21. April** - **50 Euro**

Bei Rücktritt mehr als 48 Stunden vor Beginn – Erstattung 50 % Deiner Investition.

Bei Rücktritt ab 48 Stunden und weniger vor Beginn - keine Erstattung der Investition.

MITZUBRINGEN

- Yoga-Matte, - das Trinken, - bequeme Kleidung, - Decke

ORT

"Atelier Mamülei", Parkallee 41 B, 22926 Ahrensburg

Durch einen schmalen Schleichweg kommst Du auf das Gelände des Ateliers. Erfahrungsgemäß findest Du am Wochenende auf der anliegenden dem Atelier Straße ausreichend Parkplätze.

LEITUNG

Olga Dubowskaja. Yoga-Lehrer-Ausbildung bei UNIT-Yoga. Diplom nach den Richtlinien der AMERICAN YOGA ALLIANCE. Mehr Info: www.olga-dubowskaja.de

-
- Für die Pause wird mit Teeauswahl, sowie Nüssen und Trockenobst gesorgt 😊
 - Ankommen ab 14:40. Sei bitte pünktlich, wir starten um 15.00 mit Yoga-Einheit
 - Teile mir bitte kurz mit wie Deine Yoga-Erfahrungen sind:

dubowskaja@gmx.de oder 0176- 30674012

Ich freue mich auf Dich und unsere YOGA – Auszeit!

Volha Dubouskaya – Sparkasse Holstein – DE36 2135 2240 0187 5127 28 – NOLADE21HOL