

# Deine **YOGA – Auszeit**

14. Juli, 11 – 15 Uhr

## "Flexibel sein, leicht sein!"

Viel Zeit für Dehnung - Ausatmen von Stress, Spannung und Leistungsdruck.

Es erwartet Dich ausgiebige Yoga-Einheit mit einer angeleiteten Tiefentspannung zum Abschluss (etwa 90 Min.). Schwierigkeitsgrad – fortgeschrittene Anfänger.

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. Als Folge der bewussten körperlichen Tätigkeit setzen die Prozesse der Selbstregulierung auf psycho-emotionalen Ebene ein.

Die Dehnungseinheiten nehmen diesmal viel Platz ein, wodurch der Abbau von Stress und das Loslassen wie auf körperlichen auch seelischen Ebenen begünstigt werden.

Wir beschäftigen uns mit zwei Atemtechniken – eine hilft Dir im Alltag und die andere kannst Du in Deiner Yoga-Praxis einsetzen. Einen Teil der YOGA-Auszeit widmen wir Deinen Fragen und Wünschen und nehmen genaueren Blick auf einige *Asanas* aus der Praxis.

## INVESTITION

55 Euro. Bei Anmeldung **bis 7. Juli – 50 Euro**

Bei Rücktritt mehr als 48 Stunden vor dem Beginn – Erstattung 50% der Investition. Bei Rücktritt weniger als 48 Stunden vor dem Beginn – keine Erstattung.

## MITZUBRINGEN

- Trinken, - bequeme Kleidung, - Decke für Endentspannung

## ORT

„*Yogilove–Ahrensburg*“, Lübecker Str.2A, 22926 Ahrensburg. Parkplätze auf dem Gelände.

## LEITUNG

*Oga Dubowskaja*. Yoga-Lehrer-Ausbildung bei UNIT Yoga, Hamburg. Diplom nach den Richtlinien AMERICAN YOGA ALLIANCE. [www.olga-dubowskaja.de/yoga](http://www.olga-dubowskaja.de/yoga)

---

## BANKVERBINDUNG

Volha Dubouskaya – Sparkasse Holstein – DE36 2135 2240 0187 5127 28 – NOLADE21HOL  
Verwendungszweck: YOGA Auszeit\_14.07.2024