



Therapeutisches Yoga

mit Nadja Klein

Es geht um die gezielte Anwendung von Yogatechniken zu bestimmten Themen oder Körperbereichen.

Wir wollen Körper, Atem und Geist durch speziell ausgewählte Asanas wieder in ein gesundes Gleichgewicht bringen.

Therapeutisches Yoga legt großen Wert auf anatomisch und medizinisch sinnvolles Üben, ohne Schmerzen.

Beim therapeutischen Yoga gibt es keine fix vorgegebene Abfolge von Asanas, es wird mit viel Variation und Anpassung gearbeitet.

Es sind sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene willkommen. Ergänzt werden die Asanas durch Atemübungen, Meditation und Entspannung.

Wenn euer Interesse geweckt wurde, oder ihr noch Fragen habt, könnt ihr mich gerne kontaktieren.

Wann:

Mittwoch 18.30-20 Uhr, Start 22.9.2021 (Einstieg auch später möglich)

Wo:

Gemeindeamt Lackenbach im obersten Stockwerk

Kosten:

10 Einheiten: 130 Euro

5 Einheiten: 65 Euro

Mein Kontakt:

Nadja Klein

Anton-Proksch Str. 1

7331 Weppersdorf

0699/10588811, nadja.klein@gmx.at

