



Therapeutisches Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

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. 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:

Donnerstag 18.30-20 Uhr, Start 4.11.2021 (Einstieg auch später möglich)

Wo:

Gemeindeamt Lackenbach im obersten Stockwerk

Kosten:

5 Einheiten: 65 Euro

Mein Kontakt:

Nadja Klein

Anton-Proksch Str. 1

7331 Weppersdorf

0699/10588811, www.ergolution.at

