

Faszien – Yoga / Yin - Yoga

Sonntag 17. April 2016, 10 - 13Uhr

Das Thema der Faszien ist gerade hoch aktuell und in aller Munde. Dank Robert Schleip ist die vor allem in körpertherapeutischen Zusammenhängen schon länger bekannte besondere Rolle der Faszien für unsere physische und psychische Gesundheit in die Breite Öffentlichkeit getragen worden.

Durch die bestimmte Art des Übens erreichen wir auch mit Yoga-Übungen die faszialen Bereiche. Im Seminar widmen wir uns dieser Art des Übens.

Faszien-Yoga / Yin - Yoga am Sonntag, 17.4.2016, 10-13Uhr, 35€.
Wo?: Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching, Karina Loos
Leibnizallee 17a, 99425 Weimar

Aerial – Yoga / Yoga im Tuch

Sonntag 17. April 2016, 14 - 17Uhr



Aerial – Yoga ... ist ein besonderes Yoga: Es macht alleine und auch mit Partnerin oder Freunden wunderbaren Spaß, erleichtert und unterstützt viele Übungen und verstärkt und erleichtert :) deren Wirkung. Ich kenne keine leichtere Art und Weise, die Wirkung der Umkehrhaltungen scheinbar ganz schwerelos zu erfahren und zu genießen. Und es gibt viele wunderschöne schwebend - intensiv entspannende Momente der Stille, des Getragen-Seins - und bei Bedarf genussvolle Körperarbeit dazu.

Wir praktizieren je als 3-Stunden-Seminar
"Yoga im Tuch" - also Yoga in der Luft ! ... -
Yoga zum Abhängen ☺)

"Aerial-Yoga" - Yoga in der Luft - Yoga zum Abhängen ☺
Sonntag, den 17.4.2016, 14-17Uhr, je 40€, als Paar je 75€

Wo?: Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching, Karina Loos
Leibnizallee 17a, 99425 Weimar
Anmeldung & Rückfragen:

Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching
Leibnizallee 17a, 99425 Weimar
Anmeldung & Rückfragen:
www.yoga-weimar.de

Karina Loos
handy 0157 75783168
tel 03643-904371
yoga@yoga-weimar.de