

Yoga Workshop

Sleeky-Yoga



Für einen geschmeidigen Körper!

So 17.06.2018 - 10:00-13:00 Uhr

Ziel dieses Workshops ist es, anhand von kreativ-achtsamen Bewegungen von Kopf bis Fuß, Verspannungen und Blockaden in Gelenken und Muskelsystem bis in die Tiefe sanft zu lösen.

Diese Bewegungen werden an Tiefe und Intensität durch deine achtsame Körperwahrnehmung gesteuert und sind eine Art innere Massage. So wird dein ganzer Körper Geschmeidig und Prana (Lebensenergie) kann wieder frei durch deinen Körper fließen.

Im Anschluss praktizieren wir einige Yoga Asanas (Übungen) und kleine Yoga Flows (dynamische Übungen), um deine Flexibilität, Kraft und Koordination zu stärken. Nach einer ausgiebigen Entspannung, gibt es noch eine Prana Meditation.

Tauche ein in deinen Körper, in dein Erleben.

Für diesen Workshop brauchst du keine Vorkenntnisse!

Anmeldung: nicole.yoga@gmx.de

Ort: Yoga Balance Studio, Schwanallee 31, 35037 Marburg

Kostenpunkt: 35 € pro Person/ 30€ erm.

Leitung: Nicole Ehlert – Yogalehrerin, Tanztherapeutin, Diplom Pädagogin

