



## Yoga für Anfänger

„Erst wenn der Geist zur Ruhe kommt, sehen wir klar“ Dalai Lama

Körperstellungen und Atemtechniken sind „die Werkzeuge“ in Yoga und helfen dir, dich besser zu spüren und deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Dein Geist wird ruhig. Du kannst Anspannungen, Belastendes lösen und Energien in neue Bahnen lenken. **Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und innere Ausgeglichenheit sind das Ziel.**

Du musst weder biegsam wie ein Zirkuskünstler noch kraftvoll wie ein Spitzensportler sein. In meinen Yogastunden geht es nicht um schneller, höher weiter... Es geht darum die Übungen an deinen Körper anzupassen, sowie es für dich möglich ist.

Mitzubringen: Yogamatte, Kissen und Decke

**Termine für Anfänger: 20. Februar bis 24. April 2018**

- Zeit: 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr
- Wochentag: Dienstag
- Ort: 3852 Gastern, Kindergarten
- Kosten: 90 € für 10 Einheiten
- Begrenzte Teilnehmerzahl: 10 -12 Personen
- Mindestteilnehmer: 6 Personen

Kursleitung und Anmeldung:  
Martina Steiner 0664/1624355

