Wohlfühl-Yoga



- 
- 
- 
- 
-



"Wer Yoga übt, kommt wieder mehr in die Verbundenheit mit dem Körper"

Alles im Leben ist in ständiger Bewegung. Die Natur ist unser sichtbarer "Lehrmeister". Eine regelmäßige Yoga Praxis kann ein Weg sein den Körper und den Geist fit, vital und beweglich zu erhalten. Für mich persönlich darf Bewegung, speziell Yoga, auch viel Freude machen.

Ich biete die Yogaübungsstunden als 5-er und 10-er Blöcke an, und wenn Yoga für dich noch neu ist, besteht jederzeit die Möglichkeit in eine Yogaeinheit „hinein zu schnuppern“, nach vorheriger Anmeldung. Dauer einer Yogaeinheit sind 1 ½ Stunden, der Ablauf:

- Ankommen mit einem Mantra
- Aufwärmen mit den smovey
- Bewegen durch die Asanas
- Entspannen bei einer Abschlussmeditation

Die angeleiteten Übungen sensibilisieren für mehr Körperbewusstsein. Erspüre was dir gut tut und "(an)erkenne" deine Grenzen und erweitere sie, sofern es für dich passt! Jeder Körper hat eine andere Anatomie, daher eigenverantwortliches "Handeln".

Was wäre, wenn du mit Yoga mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit, Beweglichkeit und Freude in dein Leben bringen könntest?

Wohlfühl-Yoga bis max. 6 Personen, an mehreren Tagen in der Woche, sowohl am Vormittag als auch am Abend.

In der Arena 365 Kirchberg, im Raum "Rettenstein".

Termine für die laufenden Yogaübungseinheiten findest du unter „Aktuelles“.

Während der Sommermonate auch im Freien, in der Natur, bei trockenem Wetter.

Individuelle Einzel-Yogapraxis auf Anfrage**.**

Neu!! Yoga Themenworkshops, findest du unter "Aktuelles"

Ich freue mich auf dein „dabei sein“, herzlichst Barbara



5-er Block: (5 x 1½ Stunden) Yogaeinheiten

10-er Block: (10 x 1½ Stunden) Yogaeinheiten



Hinweis: Ich erstelle in meiner Tätigkeit, keine medizinischen Diagnosen oder mache keine Heilversprechen. Im Krankheitsfall, ist vor der Teilnahme an den Yogaübungen, dem smoveyTraining, Bewegung durch tanzen oder der Access Bars® Anwendung und Meditationen, ein Arzt, Physiotherapeut, Psychologe oder Heilpraktiker aufzusuchen und laufende medizinische Behandlungen sind fortzusetzen. Meine Angebote ersetzen weder medizinische noch psychotherapeutische Behandlungen. Jeder Teilnehmer trägt selbst die eigene **volle Verantwortung für seine Handlungen und die in Anspruchnahme meiner Angebote.**