

Yoga Workshop

ruhiger Atem – ruhiger Geist

Sonntag, den 2.4.2023

In diesem Workshop kannst du lernen, welchen wunderbaren Effekt ein ruhiger tiefer Atem auf deinen Körper und Geist hat. Wir üben einfache Yoga Asanas für den ganzen Körper, die so ausgewählt sind, dass es gut gelingt die Atemaufmerksamkeit im Üben aufrechtzuerhalten. Die letzte Stunde der Übungszeit widmen wir uns dem Spüren, Atmen und der Entspannung. Für diesen Yoga Nachmittag sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ich freue mich auf Dich!

Kursleitung: Ulrike Vogel

14.00 - 17.00 Uhr **Kosten: 45.- €** bitte anmelden!

Yoga Zentrum - Allee11- 32760 - Detmold Tel.0170/8142201- www.yoga-detmold.de