

Yoga-Kurs

Einführung in Ashtanga Vinyasa Yoga

„Körper in Therapie“ wird die erste Serie im Ashtanga genannt. Dieser Kurs richtet sich an alle die neugierig sind Ashtanga Vinyasa Yoga kennenzulernen. *Der Kurs baut auf dem Einstiegskurs auf, ist jedoch so gestaltet das Neueinsteiger gerne einsteigen können.* Ashtanga ist das Zusammenspiel dynamischer Bewegungen und kraftvoll ausgeführter Haltungen, getragen vom Atemrhythmus mit anschließender Tiefenentspannung.

An **10 Abenden** gelingt es, die in der Übungspraxis grundlegenden Bewegungsabfolgen zu erlernen und die grundlegende Energie, welche Ashtanga aufbaut, zu entdecken.



Mitbringen: Rutschfeste, Matte, eventuell Decke

Anmeldung: winni@familie-grath.de
Tel. 08387 / 2947

Kurskosten: 45 €
Mitglied DAV Weiler oder SG Simmerberg

Kursleiter: Winni Grath
Ashtanga-Yogalehrer

Montag
ab 4.02.2019
um 19.45 Uhr*

Alte Turnhalle
Weiler

* Halle offen ab 19.35 Uhr

* 1,5 h bis ca. 21.15 Uhr

