

ine yoga - geht nach draußen



Yoga für Anfänger u. mäßig Fortgeschrittene

Ziel: Yoga bedeutet Geist, Körper u. Atem zu einen. Durch verschiedene Übungen verbessert sich die Wahrnehmung, Verspannungen lösen sich, die Beweglichkeit wird verbessert u. die Konzentration wird gesteigert. Die Übungen werden achtsam u. bewusst durchgeführt. Der gezielte Atem hilft dabei den Geist zu beruhigen. Regelmäßiges Yoga bewirkt Ausgeglichenheit, Lebensfreude u. Vitalität.

Inhalt: Körperübungen, Atemübungen, Konzentrationsübungen u. Entspannungsübungen

Yoga Trainerin: Mag. Sabine Ranner

Ort: Garten des Kindergartens Dellach u. teilweise Herkulestempel (Gurina)
(bei Schlechtwetter im Turnsaal der Volksschule Dellach)

Dauer: 8 Einheiten, je 90 Minuten

Beginn: Donnerstag, 17. Mai 2018
um 19:00 Uhr

Kosten: € 8,-/Einheit

Bitte Yoga-/Fitnessmatte, bequeme Kleidung u. ev. eine Decke mitbringen.

Anmeldung unter Tel.Nr. 0676 511 49 00