

YOGA FÜR ERWACHSENE

In der traditionellen authentischen Yogastunde können wir lernen, aus geringem Aufwand Großes zu bewirken.

Da Yoga sich immer auf Körper und Geist einlässt, können wir davon sehr profitieren.

Mit Hilfe von Yoga können wir tieferliegende Muskeln aktivieren und ein neues Körpergefühl erleben und die eigene Körpermitte stabilisieren.

Der Geist kann in den natürlichen Zustand versetzt werden, wo neue Ideen aufkommen, uns intelligente Kreativität durchströmt und wir auch den Zustand des Gewahrseins genießen können. Der Körper, Geist und die Seele sind untrennbar und werden zurück in Einklang gebracht.

In der Yogastunde leite ich Sie durch dynamische und statische Asanas und Sie erlernen verschiedene Pranayamas (Atemtechniken) & Meditation, um den Geist zu besänftigen & innere Klarheit zu gewinnen. Eine 30-minütige Yoga Nidra Session wirkt sich regenerativ auf unser Nervensystem aus & oft wie 2 bis 4 Stunden normalen Schlaf.

PREIS PRO PERSON

18 € - pro Einheit
130 € - 8er Karte

WANN & WO?

Freitags von 17:30 - 19 Uhr
im Hotel Post Krimml

ohne Anmeldung & Vorkenntnisse

Ich freu mich auf Euch!

Eure Lena

