



NEUER KURS

Samstags
YOGA für ALLE
Sanfte Mittelstufe

Kursleitung: Petra Gause



Samstags
von 9:30 bis 11:00 Uhr

3-er-Schnupperkarte 39,00 €
(Gültigkeit: einmalig, 5 Wochen)
Zehnerkarte: 130,00 €
(Gültigkeit: 15 Wochen)
Einzelkarte: 15,00 €

Kursbeginn: 6. Juni 2020
(bzw. sobald 3 Anmeldungen vorliegen)

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung und Info bei Petra Gause
E-Mail: petra.gause@t-online.de
Tel. 06151 63942

Kursort: Surya Yoga Bergstraße,
Seeheim, Bergstraße 17
(Eingang in Straße „Hinter der Kirche“)

Du übst Yoga schon eine Weile und möchtest deine Yogaerfahrung vertiefen und abwechslungsreich praktizieren?

Du möchtest heute lieber meditativ und ruhig oder eher dynamisch und fordernd üben?

Oder willst Du mal ein bisschen mehr für Hüftflexibilität tun?

Brauchst Du mehr Kraft in den Armen oder Rumpfstabilität?

Du möchtest Pranayama von der Pike auf lernen oder einzelne Asanas intensiver erleben?

Dann bist du hier genau richtig!

Nach einer Anfangsentspannung und Übungen zur Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken üben wir den Sonnengruß, auch mit Varianten.

Danach folgen die Asanas, wie Stand- und Sitzhaltungen, Vor- und Rückbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen.

Dabei werden Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen geschult.

Wir nehmen uns auch die Zeit, Asanas anatomisch angepasst auszurichten, und nutzen Hilfsmittel wie Yogaklötze, Kissen, Decken und Gurte.

Pranayama, Tiefenentspannung und eine kleine Meditation runden die Yogastunde ab.

Du entwickelst mehr Bewusstsein für Deinen Körper und bekommst ein tieferes Verständnis für die Asanas sowie Anregungen für Deine eigene Praxis.