

Stuhl-Yoga

**Kurs Nr.
19-01-h**

Start: Dienstag 22.01.2019 9.30 – 10.30 Uhr
Die erste Stunde wird als kostenlose Informationsstunde angeboten!

Kursgebühr: Mitglieder 49,00€, Nichtmitglieder 69,00€

Leitung: Pater Benjamin Sahaya, Indischer Yogalehrer

Termin: weitere **Unterrichtsstunden Freitag** Vormittag 10 x 60 Min.

Kurs-Ort: Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

Teilnehmerkreis: Für alle, mind. 7 Personen, max.15 Personen

Nicht immer ist es möglich Yoga in vollem körperlichen Ausmaß zu üben. Dieser Kurs gibt die Möglichkeit Yoga auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen.

Einschränkungen im allgemeinen Bewegungsablauf können damit kompensiert werden.

Die gängigen Yogahaltungen werden mit einfachen Stehübungen oder sitzend auf einem geeigneten Hocker ausgeführt und können somit in den Alltag integriert werden.

Die Stunde beinhaltet eine intensive Körperwahrnehmung, bewusste Atemübungen in den unterschiedlichen Asanas, Praktiken zur Wahrnehmung des Bewusstseins und Üben der einfachen Meditation.

Weitere Infos: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302

Neu