

Yoga-Intensiv-Workshop

am 18. April 2015

Yoga ist Bewegung, Entspannung und Atmung, Achtsamkeit, Konzentration und Kreativität. Yoga berührt Körper, Seele und Geist gleichzeitig und ist dabei so facettenreich wie das Leben selbst.

In dem vierstündigen Workshop laden wir dich ein, tiefer in das Yoga einzutauchen. Wir arbeiten gemeinsam intensiv an einzelnen Asanas (Körperstellungen) – von den klassisch gehaltenen Positionen über interessante Variationen bis hin zu dynamischen Abfolgen. Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen ergänzen den Praxisteil. In kurzen theoretischen Einheiten bringen wir dir die Yogaphilosophie näher und beantworten häufig gestellte Fragen.

Der Workshop ist sowohl **für Einsteiger**, die ein tieferes Verständnis für das Yoga erlangen möchten, als auch **für Fortgeschrittene** geeignet, die Ihre Praxis intensivieren und den Atemfluss verbessern möchten.

Pro Person kostet der Workshop 35,00 €. Maximal 10 Teilnehmer sind möglich.

- Was:** Yoga-Intensiv-Workshop mit Sandra mit Claudia
Wann: Samstag, 18. April 2015, 14.00 bis 18.00 Uhr
Wo: Atelier Kirschblüte, Jonsdorfer Str. 5, 01259 Dresden
Wieviel: 35,00 € pro Person inkl. Getränke und Infounterlagen

Anmeldung unter: info@atelier-kirschbluete.de

Tel: 0179 - 665 14 99

