

Hatha-YOGA

montags & donnerstags 18.15 – 19.30

Die Yogastunde beinhaltet verschiedene wohltuende Übungen:

Körperübungen (Asanas)

Halten die Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken die Muskulatur und die inneren Organe

Atemübungen (Pranayama)

Die richtige Atmung versorgt den Körper mit Energie.

Entspannungsübungen (Shavasana)

Anspannungen werden durch Entspannungsübungen gelöst - Körper und Geist kommen zur Ruhe

Mitbringen eigene Yogamatte und Decke - bequeme und lockere Kleidung

(Falls keine eigene Yogamatte vorhanden ist, schreib mir eine Nachricht und ich kann dir eine mitbringen.)

Kontakt Pascal de Carvalho Tel.0762317498

Email: pascal.de.carvalho@gmx.ch

Der Kurs ist auf Spendenbasis

Yoga-Workshops Kosten CHF 30,- pro Workshop – Bitte anmelden!

Die Workshops führe ich durch, wenn sich mindestens zwei TeilnehmerInnen anmelden.

Samstag, 12. September 2020/ 9.30 – 12 Uhr

- Yoga-Workshop: Asanas, Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsanleitung (Teil 1)

Samstag, 19. September 2020/ 9.30 – 12 Uhr

- Yoga-Workshop: Asanas, Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsanleitung (Teil 2)

Samstag, 03. Oktober 2020/ 9.30 – 12 Uhr

- Yoga-Workshop für Senioren – ein Weg gesund und beweglich zu bleiben (Teil 1)

Fokus auf Atmung und Entspannung, sanfter Dehnung und Kräftigung

Samstag, 17. Oktober 2020/ 9.30 – 12 Uhr

- Yoga für Senioren Workshop – ein Weg gesund und beweglich zu bleiben (Teil 2)

Fokus auf Atmung und Entspannung, sanfter Dehnung und Kräftigung

Samstag, 07. November 2020/ 9.30 – 12 Uhr

- Workshop: Yoga für zu Hause (Teil 1) – Die 12 wichtigsten Asanas (Übungen) und wie diese zu Hause korrekt ausgeführt werden können. Inkl. Übungshilfen.

Samstag, 21. November 2020/ 9.30 – 12 Uhr

- Workshop: Yoga für zu Hause (Teil 2) – Die 12 wichtigsten Asanas (Übungen) und wie diese zu Hause korrekt ausgeführt werden können. Inkl. Übungshilfen.