

Yoga-Eventwoche im März (19.-24.3.)

Liebe Yogis, wir haben uns für euch etwas ganz Besonderes einfallen lassen: eine ganze Woche voller **Highlights*** zum **Ausprobieren und Eintauchen** in die verschiedenen **Facetten des Yogas:**

Montag 19.3.	Dienstag 20.3.	Mittwoch 21.3.	Donnerstag 22.3.	Freitag 23.3.	Samstag 24.3.
	8.30-10.00 Hatha-Yoga intensiv				13.30 – 18.00 Workshop „Mit Yoga und Ayurveda in den Frühling“ (gesonderter Aushang)
17.30 – 19.00 Hatha-Yoga sanft		17.00 – 18.30 Hatha-Yoga sanft			
19.30 – 21.00 Faszien-Yoga*	19.30 -21.00 Rishikesh Meditation*	19.00 – 20.30 Dance-Yoga*			

* Faszien-Yoga:

Die Faszien sind ein faszinierendes Bindegewebe, das uns Stabilität und ein Ganzheitsgefühl ermöglicht. Durch Fehlhaltungen, Stress oder Bewegungsmangel verkleben und verhärten sie im Laufe des Lebens und verursachen dadurch häufig Rücken- und andere Schmerzen. Im Faszien-Yoga spüren wir zunächst unsere individuellen Verspannungen auf, um sie dann mit sanftem Druck und behutsamen Dehnungen zu lösen.

* Rishikesh Meditation - Im Einklang mit der fließenden Körperenergie

Schritt 1: Lass Alltagsorgen, Stress und Blockaden durch schwingende Bewegung hinter Dir

– umhüllt von einem besonderen Klangteppich.

Schritt 2: Tanze Dich frei und schwerelos.

Schritt 3: Schaue nach innen.

Schritt 4: Nimm die Stille und Harmonie wahr.

Erlebe dich erfrischt, vitalisiert und entspannt.

* Dance-Yoga

Wir kombinieren Asanas zu dynamischen Folgen im Rhythmus der Musik. Lass dich vom Takt treiben und erlebe eine ganz neue Verbindung von Yoga und Tanz.