



Achtsames Yoga



Ich bin Astrid, ausgebildete Hatha-Yoga-Lehrerin und Yogatherapeutin. Mit langjähriger Erfahrung und großer Leidenschaft unterrichte ich Yoga.

Das erwartet dich in meinen Stunden:

- **Ganzheitlicher Ansatz:** Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht.
- **Fokus auf tiefe, bewusste Atmung:** Die Atmung steht im Zentrum jeder Praxis.
- **Gründliche Mobilisierung des Körpers:** Jede Stunde beginnt mit sanften Mobilisationsübungen.
- **Fließende Übungsabfolgen:** Atem und Bewegung verschmelzen harmonisch im Flow.
- **Präzise Arbeit an den Asanas:** Wert wird auf die genaue Ausführung und korrekte Haltung gelegt.
- **Achtsamer Umgang mit sich selbst:** Die eigenen Grenzen werden respektiert.
- **Abwechslungsreiche Stunden:** Entspannung, Fantasiereisen, kurze Meditationen und Inspirationen für den Alltag runden jede Einheit ab.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits etwas Yoga-Erfahrung mitbringen. Falls du an einem Yoga-Basiskurs interessiert bist, kontaktiere uns gerne.

Wann?

Dienstag: ab 3.12.2024 von 18:15-19:30
Einstieg jederzeit möglich

Wo?

1160, Steinbruchstraße 6
Preis: 10 Termine: € 190,-

Informationen und Anmeldungen:
Bach Apotheke, 01/9820900
office@bachapotheke.at

