YOGA WORKSHOPS 02.06. 2019

I 09:00 - 10:00 Arbeit im Körper - āsana 3 (+1) Dimensionen

Erspielen des āsana über Faszien Ketten + Zuglinien

10:00 – 10:30 Tee – Pause/Wechsel

II 10:30 – 11:30 Entspannung - śavāsana 5***** 3 Rezepte:

Venkateśānanda, Billy Doyle/Jean Klein, Vasant Lad

11:30 – 12:00 Tee – Pause/Wechsel

III 12:00 – 13:00 Sammlung - samyama

Sammlung – von dhāra?ā zu dhyāna

Mit viel Raum für die Praxis tauchen wir in die unmittelbare Erfahrung und Anwendung vielfältiger „Werkzeuge“ des Yoga ein. Teilnahme für I, II oder III: 15.-€ je Thema. Bei Buchung von I, II und III: 40.-€. Mit Jahreskarte kostenfrei. Teilnahmebestätigung und Rechnung auf Wunsch.

Ausblick 2. + 3. Quartal 2019:

In den Osterferien vom 14.-27.04.2019, finden keine Kurse oder Workshops statt. Die Kurse am 01., 03., 08., und 10. April finden auch nicht statt, als Ausgleich für Jahreskarteninhaber werden auf Wunsch 14 Tage in den Schul - Sommerferien NRW angeboten, alternativ, kann eine kostenfreie Einzelstunden in Anspruch genommen werden. Danke für euer Verständnis.

Namaste Ayurveda Yoga