

Offene Yogastunden TBW Sept. 2021

Yoga – Die absoluten Grundlagen

Samstag, 4. und 11. September jeweils 11 bis 12 Uhr

Wolltest Du schon immer einmal Yoga ausprobieren?

Dann sind diese beiden Stunden die perfekte Gelegenheit für den Einstieg.

Hier lernst Du quasi das ABC einer Yogastunde: Wie fängt sie an und endet sie? Wie sieht ein herabschauender Hund aus und was kann ich tun, damit der mir nicht wegrutscht? Was heißt Namasté? uvm.

Wenn Du für Dich erfahren möchtest, ob Yoga etwas für Dich ist und wie Du Dich nach einer Yogastunde fühlst: Versuch es!

PS Auch mit Yoga-Erfahrung bist Du herzlich willkommen!

Offene Yoga-Stunden (Anfänger – Mittelstufe)

Donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr

Derzeit geplant: 23.09., 30.09. und 7.10.

Die letzten anderthalb Jahre haben nachdrücklich gezeigt, dass wir dringend Werkzeuge brauchen, um gut für uns zu sorgen und dem „ganz normalen Wahnsinn“ des Lebens kraftvoll zu begegnen.

Yoga bietet einen reichen Schatz von verschiedenen Übungen, die uns helfen,

- ॐ uns in Balance zu bringen,
- ॐ durch Bewegung zur Ruhe zu kommen,
- ॐ wieder tiefer zu atmen und durchzuatmen
- ॐ und wieder eine Verbindung zu uns aufzubauen.

In den offenen Yogastunden im TBW werden wir mithilfe von Asanapraxis (Körperübungen), Atemübungen und kurzen Meditationen einen Teil des Schatzes heben, so dass unmittelbar Entspannung und Ausgeglichenheit entstehen und – bei langfristiger Yogapraxis – im Alltag Einzug halten.