

Awakening Yoga mit Julia

Donnerstags 08:30 - 09:30 Uhr

Mit Yoga voller Klarheit das neue Jahr beginnen

Vor uns liegt hoffnungsvoll ein neues Jahr mit unfassbar vielen Möglichkeiten. Yoga kann uns dabei helfen durch intensives Üben von Asanas (Yoga Stellungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation dein Geist zu zentrieren, dein Bewusstsein zu erweitern, deinen Körper zu stärken. Du reduzierst den dich limitierenden Stress und kannst dadurch glücklich, gesund und willensstark in den neuen Lebensabschnitt tauchen.

Die Stunden beinhalten:

- Asanas mit unterschiedlichen Schwerpunkten im Vinyasa Flow
- Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation und/oder
- Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Die Themenstunden im Januar/Februar

- 31.01 - Positive Mindset** - verwandel deine Vorsätze in Gewohnheiten
07.02 - Release & Receive - Lass los um neues zu empfangen
14.02 - Future is NOW - weniger Stress, mehr Leben
21.02 - Happy Yoga - Dankbarkeit macht glücklich
28.02 - Kindness is magic - Die Macht des Mitgefühls

Du möchtest darüber hinaus vertiefend an deinen Asanas arbeiten?
Dann komm auch zum Yoga Basic bei Julia – Dienstags 15:00-16:00 Uhr

