

Awakening Yoga mit Julia

Donnerstags 08:30 - 09:30 Uhr

Yoga im Frühling

Die Tage werden endlich wieder länger, die Sonne schenkt dir viel Licht und Wärme, die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Der Frühling ist da, und mit ihm die Zeit des Umbruchs und der Erneuerung. Was dir jetzt guttut, ist ein Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele. Yoga ist dein Hilfsmittel, um dich von Altlasten zu befreien, mit neuer Energie beschwingt aufzuleben und geschmeidig den Übergang in den Frühling zu zelebrieren.

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 nächsten Lebensabschnitt tauchen.

Die Stunden beinhalten:

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

Du möchtest darüber hinaus vertiefend an deinen Asanas arbeiten?
Dann komm auch zum:

Yoga Basic bei Julia – Dienstags 15:00-16:00 Uhr

