

# Yoga - Intensiv

...auch für Einsteiger und die, die mehr wollen ☺

Diese Workshop Reihe richtet sich an allen unter euch, die neugierig sind und erahnen, das Yoga noch mehr ist, als eine Körperarbeit!!!

Es ist geplant, dass wir uns einmal im Monat an einem Freitag treffen.

Wir werden unsere Yoga-Praxis erleben, erfahren und vertiefen.

Wir lernen die Bedeutung des Yoga im täglichen Leben kennen und schätzen.

Ich habe für die Zeit vier Themengebiete aus dem Yoga gewählt

und werde diese mit euch gemeinsam in einer entspannten Atmosphäre praktisch aber auch theoretisch erarbeiten.

In den drei intensiven Stunden gibt es Zeit für die Vertiefung eurer Asana- und Pranayamap Praxis. Ihr könnt vertrauter werden im Yoga und in unterschiedlichen Atemtechniken.

Es gibt aber auch Raum für Philosophie und Fragen.

Darüber hinaus stelle ich euch mehrere gezielte Entspannungsmethoden vor, die ihr natürlich auch gleich genießen könnt.

Nach drei Stunden intensivem Üben gibt es die Gelegenheit bei Tee und Keksen sich auszutauschen (nur wenn ihr Zeit und Lust habt – bitte vorher anfragen).



## 2019:

- **13.09. Fr. 18.30 - 21.30 Uhr Yoga Flow – entdecke Deine Lebendigkeit im Atem/Körper**
- **18.10. Fr. 18.30 - 21.30 Uhr Das Gleichgewicht – die innere und äußere Balance finden**
- **22.11. Fr. 18.30. -21.30 Uhr Yoga für den Rücken – entdecke Deine Körperachse**
- **13.12. Fr. 18.30 - 21.30 Uhr Umkehrhaltungen – zurück zu Deiner Energie und Stärke**

*Kosten pro Abend – das entspricht mindestens drei Zeitstunden – Euro 40,00*

*Dieses Kursangebot ist als Block oder auch **einzel**n zu buchen!*

*Da die Teilnehmerzahl auf acht beschränkt ist, bitte ich um frühzeitige Anmeldung!*



**Britta Panknin Yogalehrerin BDY/EYU**

**Yoga Zentrum Bad Bramstedt**

**Schillerstrasse 22**

**[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)**

**[www.entfalte deinekraft.com](http://www.entfalte deinekraft.com)**

**[info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)**

**Tel.: 04192-8937558**