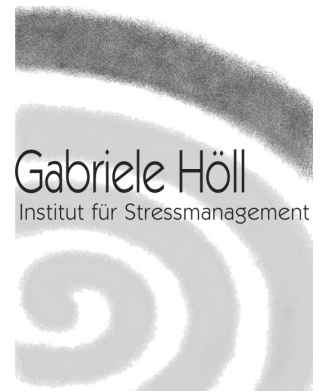


Gabriele Höll
Creidlitzerstr. 127
96450 Coburg
Tel. 09561 / 24 80 599
Mobil 0176 / 611 939 67
info@gabrielehoell.de
www.yogaincoburg.de



Sommerferienkurs

Hatha-Yoga Achtsamkeitspraxis Meditation

Intensiv Woche von Mi, 26.08.19 bis Di, 01.09.20
Je am Mi/Do/Mo/Di
18.00 – 21.45 Uhr

Es werden alle Aspekte des **Hatha-Yoga** und der **Meditation** geübt.
Das übergeordnete Thema wird **Achtsamkeit** sein.

Die Zeit wird sinnvoll eingeteilt in:

- Entspannung
- Mantrachanting
- Reinigungsübungen
- Atemübungen
- Mobilisierende und stärkende Übungen
- Spürübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- vorbereitende Übungen
- Sonnengruß
- Standhaltungen
- Rückbeugen
- Vorbeugen
- Drehungen
- Umkehrhaltungen
- Meditation und
- reflektive Übungen

Es braucht niemand Angst haben überfordert zu werden.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Ort: Institut für Stressmanagement Creidlitzerstr. 127, 96450 Coburg / Creidlitz

Gebühr: 139,00 € (Falls noch Plätze frei sind ist es für erfahrene Yogis auch möglich an einzelnen Abenden (40 €) zu kommen.)