

Yoga am Sonntag
1. März und 14. Juni 2015
10.00 – 12.15 Uhr

1. März: Kriyas, Asanas & Pranayama

Die Ziele der Kriyas sind: Aufwärmen, Anregen & Reinigen. Kriyas werden als spezifische Gelenksvorbereitungen für die danach folgenden Asanas geübt. Dieser Yogamorgen endet mit einer Serie von Atemübungen.

14. Juni: Surya Namaskar, Asanas & Meditation

Sonnengrüsse gelten ebenfalls als Kriyas. Wir üben sie im traditionellen Stil von Nordindien sehr langsam, mit sehr ruhigen Bewegungen und mit ganz langsamer Atmung. Dieser Yogamorgen wird mit einer Meditation abgerundet.

mit Nadine von Grünigen

Preis:
einzel Fr. 50.--
beide Sonntage Fr. 90.—



Anmeldung bitte bei: