

Was ist achtsames Yoga?



Kursreihe Achtsames Yoga

*Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen
der Bewegungen des Geistes.*

Patanjali

Eine achtsame Yogapraxis arbeitet nicht nur auf Muskelebene, sondern auch in tieferen **Gewebe- und Faszien**schichten, in denen sich oft alte Emotionen festsetzen. Yoga hilft, diese Spannungen in deinem eigenen Tempo zu lockern und in Bewegung zu bringen. Auch dein **Nervensystem** kann sich besser ausbalancieren.

Für deinen inneren Weg kann dich Yoga als integrierte Körperarbeit prozessbegleitend unterstützen. Dies erreichen wir durch Meditation, Atemübungen und Yogahaltungen - mal fließend, mal ruhig haltend.

So lernst du, den Kontakt zu dir selbst aufzunehmen und auch außerhalb der Yogamatte in herausfordernden Situationen bei dir zu bleiben.





Was erwartet dich?

Dies ist der richtige Kurs für dich, wenn du Yoga als eine ganzheitliche, unterstützende Praxis für deinen Körper, Geist und Seele erfahren möchtest.

In den entschleunigten Yogastunden im geschützten Kreis lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Verbindung von Bewegung, Atmung und Wahrnehmung.

Wir möchten unserem Körper sanfte Aktivität und unserem Geist und unserer Seele Ruhe und Gelassenheit schenken. Beides kannst du in diesem Kurs wunderbar miteinander verbinden.



EINATMEN Ausatmen

*Verweile nicht in der
Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den
gegenwärtigen Moment.*
Buddha



Kursinfo

Aktuelle Termine
Sommer 2023

Montags, 18:30-19:30 Uhr
(außer 26.07.23)

6-teiliger Kurs

05.06.2023 27.06.2023

12.06.2023 03.07.2023

19.06.2023 10.07.2023

Investition: 135,- €



NORDSTRASSE 32
59399 OLFEN

Bitte melde dich rechtzeitig
an, da die
Teilnehmer:innenzahl
begrenzt ist.

Anmeldung & Kontakt unter:

✉ NAMASTE@YOGAINJEANS.DE