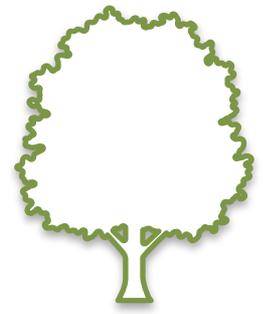


Yoga Anfänger Workshop



Jeder Baum wird aus einem kleinen Samen geboren, bevor er zu etwas Starkem, Verwurzeltem und Erstaunlichem heranwächst.

Du wolltest schon immer einmal Yoga ausprobieren?

Dann hast Du am **Samstag, 15. Februar 2020** von **9:30 – 12:00** die Gelegenheit dazu!

In diesem zweieinhalbstündigen Workshop zeigen Dir Rama und Anita woher Yoga eigentlich stammt und Du lernst die Grundlagen der Körperhaltungen (Asanas), der Atemtechniken (Pranayama) sowie des Yoga Nidra (Tiefenentspannung für Körper und Geist).

Programm

- Begrüßungsrunde
- Yoga Basics – was ist Yoga?
- Pranayama
- Asana
- Kurze Pause
- Yoga Nidra
- Abschlussrunde

Nach diesem Kurs verfügst Du über die Basics, um an unseren wöchentlichen offenen Yogastunden teilzunehmen und Dich gut aufgehoben zu fühlen.

Mitbringen

- Bequeme Kleidung/Sporthosen
- etwas Warmes zum Überziehen für die Yoga Nidra Sequenz

Preis

CHF 70.00

Teilnehmende

Der Workshop findet ab 5 und mit maximal 12 Teilnehmenden statt

Anmeldung

me@ramski.net

Website

<http://ramski.net/Yoga.html>