

## Yoga-WORKSHOPS in den Sommerferien

Yoga für Einsteiger und Geübte - Workshops einzeln buchbar  
Ganzheitliche Themen für Ganzheitliche Gesundheit



<b>Yoga Aktiv</b>	Mittwoch, 2.8. 20:00 - 21:30 Uhr € 12,00	Neue Asanas kennen lernen und ausprobieren! Aktivierend und auch fordernd Yoga-Praxis im Stil von Yoga Vidya
<b>Yoga und Kräuter Thema: Magen/Darm</b>	Freitag, 4.8. 8:30 - 10:30 Uhr € 20,00	Sanfte Yogastunde stärkend für Magen/Darm mit einem halbstündigen Vortrag der Kräuterfachfrau Melanie Meier
<b>Der Sonnengruß in seiner Vielfalt</b>	Dienstag, 8.8. 20:00 - 21:30 Uhr € 12,00	Lass dich ein auf den Flow des Sonnengebets. 108 Sonnengrüße - teilweise mit Affirmationen - stark energetisierend und kräftigend für das Herz-Kreislauf-System (eine gewisse Fitness u. Belastbarkeit sollte vorhanden sein)
<b>Yoga bevor die Hitze kommt</b>	Donnerstag, 10.8. 8:00- 9:30 Uhr € 12,00	Achtsame Körperübungen - am frühen Morgen - mit einigen speziellen Atemübungen, auch für die Praxis zu Hause
<b>Yoga und Kräuter Thema: Leber/Galle</b>	Montag, 14.8. 8:30 - 10:30 Uhr € 20,00	Sanfte Yogastunde stärkend für Leber/Galle mit einem halbstündigen Vortrag der Kräuterfachfrau Melanie Meier
<b>Meditatives Yoga</b>	Mittwoch, 16.8. 20:00 - 21:30 Uhr € 12,00	Sanftes Yoga mit positiven Affirmationen, die dich durch die Yogastunde tragen und dir Inspirationen geben *** Meditatives Singen am Ende ***
<b>Yoga und Kräuter Thema: Herz/Kreislauf</b>	Dienstag, 29.8. 19:30- 21:30 Uhr € 20,00	Yogastunde stärkend für das Herz-Kreislaufsystem mit einem halbstündigen Vortrag der Kräuterfachfrau Melanie Meier
<b>Meditatives Yoga</b>	Freitag, 1.9. 8:30- 10:00 Uhr € 12,00	Sanftes Yoga mit positiven Affirmationen, die dich durch die Yogastunde tragen und dir Inspirationen geben *** Meditatives Singen am Ende ***
<b>Partner-Yoga</b>	Mittwoch, 6.9. 20:00 - 21:30 Uhr € 12,00 pro Person	Eine ganz besonders schöne Erfahrung. Praktiziere Yoga-Übungen mit deinem Partner oder einem dir vertrauten Menschen. Ermöglicht ein harmonisches Miteinander und stärkt das gegenseitige Vertrauen. Keine Yogakenntnisse notwendig
<b>"Auf der Suche nach..." Yoga für Jugendliche und junge Erwachsene</b>	Donnerstag, 7.9. 19:30 - 21:00 Uhr € 12,00 (Ermäßigung möglich)	Modernes Yoga, mit peppiger Musik und Inspirationen zur Frage: "Auf der Suche nach... --- nach was überhaupt!!!
<b>Der Sonnengruß in seiner Vielfalt</b>	Sonntag, 10.9. 9:30 - 11:00 Uhr € 12,00	Beschreibung - siehe oben

Yogaraum:

Prinz-Eugen-Str. 4 (Afoeg, 2. OG)

77654 Offenburg

Tel: 0781 / 9 666 840

info@alexandra-boersig.de

www.alexandra-boersig.de

- \* Ich bitte um frühzeitige Anmeldung zu besserer Planung
- \* Workshops finden nur bei ausreichender Anmeldung statt
- \* Verbindliche Anmeldungen über Email oder Telefon
- \* Bezahlung der Kursgebühr am Kurstag in bar