

Yoga-WORKSHOPS in den Sommerferien 2019

einzelnen buchbar - Urlaub für die "Daheim gebliebenen"



Yin-Yoga zur sanften Faszien-Dehnung (mit Klanginstrumenten)	Montag, 29.7. 9:00 - 10:30 Uhr € 13,00 (Level 1+2)	Faszien-Yoga mal anders. Yin-Yoga zeichnet sich aus durch lange gehaltene Asanas. Eine tiefgehende fasziale Dehnung ist gegeben, gleichzeitig wird die energetische Ebene erreicht, was die Auflösung alter Muster und Blockaden ermöglicht.
Yoga + Klangschalen	Mittwoch, 31.7. 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 (Level 2)	Eine wohltuende und kraftvolle Kombination aus Yoga und Klang. Yogaübungen in Verbindung mit der tief gehenden Schwingung der Klangschalen versetzen Körper und Geist in einen heilsamen Prozess.
"Mit Leichtigkeit durch`s Leben" Flow-Yoga mit moderner Musik	Dienstag, 6.8. 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 (Level 2+3)	Eine Yogastunde, bei der die Asanas fließend an einander gereiht sind. Kurze Entspannungs-Sequenzen geben Zeit zum Nachspüren. Im Takt der Musik bewegst du dich durch diese Yogareihe, dabei ist es hilfreich, wenn Du etwas Yogaerfahrung hast und eine gewisse Fitness mitbringst.
Raum für Heilung: Sanftes Yoga, Heilende Klänge, Yoga Nidra	Mittwoch, 14.8. 18:00 - 19:30 Uhr UND 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 (Level 1+2)	Eine Stunde zum Auftanken, Durchatmen, Loslassen und Genießen. Sanftes Yoga wechselt sich ab mit den heilenden Klängen von Kalimba, Tamburachord u. Klangspiel. Der Abschluss wird gekrönt durch Yoga Nidra, dem Yogischen "Heilschlaf".
Meditatives Yoga "aus Liebe zu dir selbst"	Freitag, 16.8. 9:00 - 10:30 Uhr € 13,00 (Level 1+2)	Meditation und Yoga - wie wundervoll das zusammen harmoniert. In dieser Stunde werden Elemente aus der Bewegungsmeditation mit Atemmeditation und Achtsamkeitsmeditation vereint - und ergänzend ganzheitliche Yoga-Asanas praktiziert.
Yoga + Mantren-Singen	Freitag, 30.08. 9:00 bis 10:30 Uhr € 13,00 (Level 1+2)	Das Singen von Mantren in Kombination mit Yoga-Asanas lässt den Körper in einen wunderbaren energievollen und heilsamen Zustand eintauchen. Innerer Frieden und Harmonie breiten sich aus.
Faszien-Dehnung aktiv	Dienstag, 3.9. 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 (Level 2)	In dieser aktiven und teils auch fordernden Stunde werden die Faszien mit Hilfe von Asanas und unter Einsatz von Faszienrolle, Gurt u. Tennisbällen kraftvoll trainiert. Gesunde Faszien-Strukturen verhelfen zu mehr Bewegungsfreiheit und einem guten Körpergefühl.

Anmeldung: info@alexandra-boersig.de oder 0781/ 966 68 40

Kursort: Raum für Yoga und Entspannung, Prinz-Eugen-Str. 4, 77654 Offenburg

Level 1: einfach, auch für ältere Menschen geeignet **Level 2:** aktivierend, aber auch sanft, für Yogapraktizierende u. Neulinge geeignet **Level 3:** Fitness vorausgesetzt, Yogaerfahrungen hilfreich