

Yoga-WORKSHOPS in den Sommerferien 2024

einzel buchbar - Urlaub für die "Daheimgebliebenen"



<p>Raum für Heilung: Sanftes Yoga, Heilende Klänge, Yoga Nidra</p>	<p>Freitag, 16.8. 8:30 - 10:00 Uhr € 15,00</p>	<p>Zeit zum Auftanken, Durchatmen, Loslassen und Genießen. Sanftes Yoga wechselt sich ab mit den heilenden Klängen von Kalimba, Monochord u. Klangspiel. Der Abschluss bildet Yoga Nidra, der Yogische "Heilschlaf".</p>
<p>Gesunde Füße und Beine, entspannter Rücken u. Schultern</p>	<p>Dienstag, 20.8. 18:00 – 19:30 Uhr + Freitag, 30.8. 8:30 – 10:00 Uhr Je € 15,00</p>	<p>Wir werden uns die Füße näher anschauen: Bedeutung und Ausprägungen der Zehen, was verraten die Füße, mit Übungen für den Hallux Valgus. Ein Rücken- und Schulter-Training, mit Hilfe der Bälle und sanften Dehnungen, rundet die Stunde ab.</p>
<p>Einfach Loslassen – Yin-Yoga mit Klangschalen umrahmt</p>	<p>Dienstag, 20.8. 20:00 - 21:30 Uhr + Freitag, 30.8. 10:30 Uhr – 12:00 Uhr Je € 15,00</p>	<p>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 unterstützen kann. Eine wohltuende und heilsame Kombination aus Yoga und Klang. Yin-Yoga-Übungen in Verbindung mit der tief gehenden Schwingung der Klangschalen versetzen Körper und Geist in einen heilsamen Prozess.</p>
<p>Meditatives Yoga "Aus Liebe zu dir selbst" - mit Gitarrenmusik</p>	<p>Freitag, 23.8. 8:30 - 10:00 Uhr + Dienstag, 27.8. 20:00 – 21:30 Uhr € 15,00</p>	<p>Eine meditative Yogastunde, die der Selbstliebe und Selbstfürsorge gewidmet ist. Stimmungsvolle Lieder - mit der Gitarre begleitet - gehen ins Herz und tun einfach gut. Singen berührt das Herz und bringt den Geist zur Ruhe.</p>

Alexandra Börsig, Zertifizierte Yogalehrerin, Yin-Yoga-Ausbildung, Heilpraktikerin Psy.
Anmeldung: info@alexandra-boersig.de / 0781/ 948 52 51 / www.alexandra-boersig.de
Kursort: Yogaraum Many Moons, Prinz-Eugen-Str. 4, 77654 Offenburg, 2. OG rechts