

Yoga aus der Kraft der Mitte

Achtsam durchgeführte Körperübungen bei bewusstem und mit den Bewegungen verbundenem Atem. Die Yogapositionen bringen blockierte Energiebahnen in Bewegung. Durch das Wahrnehmen und Spüren des Körpers, der Atemtechniken und der Entspannung ist Yoga ein Weg in die eigene Stille und Gelassenheit. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Bitte ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Termin: Mittwoch 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Kneipp Zentrum Soest
Kleiner Übungsraum im Erdgeschoß

Leitung: Dorothea Fortmann
Telefon 02921 71788

Ausbildung:
Yogalehrerin DRK