



SCANNEN & BUCHEN

- ab 04. November
- 8 Einheiten
- bei uns im Seminarraum

# KLETTERERER YOGA



## Level 1

Für Yoga Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Hier lernst du die Grundlagen des Yogas kennen. Ich führe dich schrittweise durch die wichtigsten Asanas und Atemtechniken. Dabei erlernst du die korrekte Ausführung und die Verbindung des Atems mit der Bewegung, so dass du deinen Einstieg in deine Yoga-Praxis findest.

**Montags 17.30-19.00 Uhr**

## Level 2

Für Yogis mit Vorkenntnissen.

Du hast Yoga schon mehrmals praktiziert und bist vertraut mit den einzelnen Asanas und möchtest die nächsten Schritte gehen?

Hier kannst du intensiver in deine Yoga-Praxis eintauchen und an deiner mentalen Stärke arbeiten. Wir üben fließende, als auch kraftvolle statische Sequenzen, Atemtechniken und Meditation.

**Montags 19.15-20.45 Uhr**