

NEU

Hatha Yoga
montags



HATHA YOGA

IM HAUS 7 - 20:00 BIS 21:30 UHR MIT MIRIAM

Hatha Yoga - mit Miriam

Tag: montags
ab dem 5.02.2018
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Studio 25 (NEU)
im Haus Sieben
(auf dem Grundstück
von Haus Drei e.V.) in
der Hospitalstraße 111.

Trainerin: Miriam

Wir starten zum Wochenanfang mit einer intensiven Praxis, um unseren Körper und Geist zu stärken und den Anforderungen des Alltags mit Kraft und Energie zu begegnen. Hierfür hast Du in den 90min genügend Raum, um zu entspannen, Dich auf Deinen Atem zu konzentrieren, zu dehnen und die Übungen (Asanas) längere Zeit zu halten. Ich unterstütze Dich in der richtigen Ausrichtung und Ausübung, damit Du Dich in Deine Übung hineinfallen lassen kannst. Die Stunde kann für Dich entspannend und fordernd zugleich sein.

Du bestimmst Dein eigenes Tempo und wirst die Stunde gelöst und gestärkt verlassen.