

Yoga im Herbst 2024

Wann?

Montags um 19:00 – 20:30 (90 Min.)

Wo?

Freizeitraum in der Bücherei in Altenmarkt

Termine:

Mo 23.09.2024

Mo 30.09.2024

Mo 07.10.2024

Mo 14.10.2024

Mo 21.10.2024

Kosten:

- Der gesamte Kurs kostet 95 EUR (5 Termine)
- Wenn es sich bei den Terminen einmal nicht ausgehen sollte, bekommst du einmalig eine Gutschrift für den nächsten Kurs-Block, im Wert von 1 Kurs-Stunde (19 EUR).

Neu beim Yoga:?

Wenn du Yoga ausprobieren möchtest, kannst du dafür die erste Stunde in jedem Block nutzen. Du kaufst dir für 26 EUR ein Einzelticket und kannst mich bei der ersten Yoga-Einheit kennenlernen.

Gefällt es dir und du entscheidest dich für den Kauf eines Kurs-Blocks, bekommst du die erste Stunde in diesem verrechnet (und zahlst dann für den Rest des Blocks noch 69 EUR). Somit kannst du die erste Stunde nutzen, um Yoga auszuprobieren.

Anmeldung

Direkt bei mir per WhatsApp oder per Email

Agnes-Bruder-Lévai

Tel +43 660 7286277

Email agnes@experience-yourself.com

Yoga mit Agnes

Was ist Yoga für mich?

Vor fast 15 Jahren habe meine erste Yogaerfahrungen gesammelt. Seitdem begleitet mich Yoga auf meinen Weg, hilft mir bewusster zu atmen und meinen Alltag achtsamer wahrzunehmen.

Yoga ermöglicht mir ein Gespür für meine körperliche und seelische Bedürfnisse zu kriegen, mich bei mir zu Hause zu fühlen. Yoga ist für mich ein Gefühl der Ruhe und Geborgenheit, wie eine liebevolle Umarmung für mich selbst.

Dieses Gefühl möchte ich dir bei meinen Yogastunden vermitteln und weitergeben.

Welcher Yoga Stil?

Hatha Yoga mit Flow Elementen

Beim Hatha Yoga stehen kräftigende Körperhaltungen (Asanas) begleitet von einer bewussten Atmung im Vordergrund.

Die Asanas kräftigen und dehnen Muskeln und Sehnen, mobilisieren die Wirbelsäule und die Gelenke.

Meine Yogastunden setzen sich aus einer Meditation (bewusstes Ankommen), aktive und passive Körperhaltungen und die abschließende Entspannung zusammen.

Es mir wichtig die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und dir eine angenehme Körperliche Aktivität mit ausgleichenden Entspannungsphasen zu ermöglichen.

