



Yoga

„Dein Körper ist dein Tempel, halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.“ (Geeta Iyengar)

In meinen Yoga-Klassen steht der Mensch und seine persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten – fernab von Perfektionismus und Leistungsdruck – im Vordergrund. Jede Einheit hat ihre eigene Dynamik und ich freue mich auf jede Begegnung und der Möglichkeit mit den anwesenden Menschen in Resonanz zu gehen.

Yoga ist Atmung und Atmung ist Prana, die Lebensenergie, Lebenskraft. Durch unseren Atem können wir die Energie in unserem Körper zum Fließen bringen und Blockaden lösen.

Mit diesem Kurs möchte ich als Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Atemtherapeutin alle ansprechen, die Yoga praktizieren, aber auch alle die Yoga schon immer kennen lernen wollten.

Wann:	Donnerstag, 19:00 Uhr ab 2. Mai 2024 10 Einheiten á 75 – 90 min
Wo:	Berg-Schule Großarl, Bewegungsraum 1. OG
Mitzubringen:	Yogamatte, Decke, evtl. Polster (einige Yogamatten stehen zur Verfügung)
Kosten:	16 € pro Einheit / 10er Block 140 €
Anmeldung:	0664 15 60 157

Ich freue mich auf dich!



Theresa Hettegger