

Berge & Yoga

Veranstaltung: **Regenerationstag**
Durch eine bewusste Aktivität neue Kräfte aufbauen

Kategorie: Yoga

Anforderung: Anfänger

**Höhe und
Gehzeit:** keine Vorkenntnisse erforderlich

Termin **04.05.2024** 10:00Uhr

Anmeldeschluss:30.04.2024

Treffpunkt/Ort Berge & Yoga in Neubeuern

Kosten: EUR 70,- / Person
70,00 ? ab 6 TeilnehmerInnen

Gruppengröße: 6 bis 8

Leitung: Christine

Ausrüstung: **Ausrüstungsliste für einen YOGA-Kurs**
Bequeme Kleidung
ISO-Matte oder Decke
evtl. ein Kissen um am Boden zu Sitzen

Beschreibung Die vielseitige Asana-Praxis, die ruhige Betrachtung eines Naturphänomens und die von einer guten Beobachtung eine konkrete Aufmerksamkeit des Einzelnen und eine klare und bewusste Aktivität. Durch diese Vorgehensweise konkrete Wahrnehmung hin zu den Objekten, sei es die Asana, die Pflanze oder das kalte Wasser, entstehen neue regenerierend auf den Körper wirken. Der Tag beginnt mit einer Kaltwasseranwendung und einer Pflanzenbetrachtung. In der darauffolgenden Yoga-Einheit, kann der Praktizierende durch eine gut aufgebaute Vorstellungsbildung die ästhetisch ausgestalten und kreativ Formen erschaffen. Eine einfache Hinführung zur Meditation beschließt den Regenerationstag

Leistung: Kaltwasseranwendung und Naturbetrachtungen, Yogaunterricht und Meditation
In der Veranstaltungsgebühr sind die Kosten für einen kleinen Imbiss enthalten.
Die Veranstaltung endet um 16:00 Uhr

Nähere Informationen auf Anfrage: info@berge-yoga.de