

Regenerierende & kühlende Yogaübungen

Bei den regenerierenden Asanas werden die Positionen vorwiegend mit Unterstützung von Hilfsmitteln geübt und für eine längere Dauern gehalten. Die Atmung wird tiefer und das Nervensystem kann sich beruhigen und neue Kraft tanken.

Diese Asanas schaffen die Basis für eine entspannte jedoch tiefgehende und tiefwirkende Dehnung und machen den Körper auf sanfte Weise geschmeidig und flexibel, kräftigen und mobilisieren die rumpfnaher Muskulatur.

Termin & Ort

Freitag, 29. Mai 2020

18.00 bis 20.30 Uhr

VMS Levis, Mutterstraße 6

€ 35,- pro Abend

Kursleitung

Gitti Zeitlhofer

M +43 650 96 12 113

gitti@yoga-feldkirch.at

Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.