

Hatha Yoga und Meditation in St.Arbogast (A)

Freitag 23. bis Sonntag 25. Oktober 2020

Programm

| | | |
|---------|-------|--------------|
| Freitag | 16.00 | Asana Praxis |
| | 18.30 | Nachtessen |
| | 20.00 | Meditation |

| | | |
|---------|------------|--|
| Samstag | 7.00 | Meditation |
| | 7.45 | Asana Praxis |
| | 9.00 | Frühstück |
| | 10.30 | Pranayama, Text Lektüre, Mantra singen, Surya Namaskar |
| | 13.00 | leichtes Mittagessen, Pause |
| | 16.00 | Asana Praxis, Yoga Nidra |
| | 18.30 | Nachtessen |
| 20.00 | Meditation | |

| | | |
|---------|-------|--|
| Sonntag | 7.00 | Meditation |
| | 7.45 | Asana Praxis |
| | 9.00 | Frühstück |
| | 10.30 | Pranayama, Text Lektüre, Mantra singen, Surya Namaskar |
| | 12.30 | Mittagessen, Abreise |

Die Asanas (Körperhaltungen) fördern Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Kraft und Muskelausdauer. Durch die Aktivierung und Dehnung der Muskeln verbessert sich die Durchblutung im ganzen Körper und in den Organen. Der Blutkreislauf wird angeregt. Mit den Pranayamas (Atemübungen) wird der Sauerstoffaustausch erhöht und die Achtsamkeit ganz auf den Atem gelenkt. Allgemein soll die Vitalität gesteigert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erreicht werden. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Kosten

Kursgebühr: Fr. 300.–/Fr. 260.– für Studio 8 Yogis

Zwei Übernachtung mit Vollpension im EZ ca. € 170.– (Stand 2019)

Zwei Übernachtung mit Vollpension im DZ ca. € 155.– (Stand 2019)

Informationen zum Kursort: www.arbogast.at

Kursleitung

Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotosschule in Zürich – Weiterbildung bei Robert Cottett, Patrick Tomatis, Orit Sen Gupta und in Indien bei Akilesh Bodhi und Bhooma Chaitanya – Weiterbildung Spiraldynamik Medical Yoga 300+ in Salzburg (2017–2019) – Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe / Einzel) in ihrem Studio in St.Gallen – www.studio-8.ch

Anmeldung

Christine Enz 076 458 10 66, enz@studio-8.ch