

Hatha Yoga und Meditation in St.Arbogast (A)

Freitag 22. bis Sonntag 24. Oktober 2021

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, Philosophie, Mantra singen
	13.00	leichtes Mittagessen, Pause
	16.00	Asana Praxis, Yoga Nidra
	18.30	Nachtessen

Sonntag	7.00	Meditation
	7.45	Asana Praxis
	9.00	Frühstück
	10.30	Pranayama, Philosophie, Mantra singen
	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.

Kosten

Kursgebühr: Fr. 300.–

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