

YOGA

Aktuelle Kurse in NEUBEUERN

1/18 Kurse ab **Do, 11.01.2018**
(5er Block bis 08.02.2018)

2/18 Kurse ab **Do, 22.02.2018**
(5er Block bis 22.03.2018)

3/18 Kurse ab **Do, 12.04.2018**
(5er Block bis 17.05.2018)

4/18 Kurse ab **Do, 07.06.2018**
(5er Block bis 05.07.2018)

Kurs 1: 17.45 - 18.45 Uhr (+YIN Yoga)

Kurs 2: 19.00 - 20.00 Uhr (Yoga)

Shamana
Pfaffensteinstr. 1a
83115 Neubeuern

Gebühr:
je Kurs € 55,00

YOGA

„Der Weg des Yoga ist einzigartig.
Yoga ist einzig und alleine eine
Erfahrung, die muss man erleben, um
sie zu kennen.“ (Patanjali)



Weitere Info & Anmeldung:
Sabine Kastner
Tel. 08031 - 90 180 37
praxis.sabinekastner@gmail.com
www.sabine-kastner.de

YOGA

- die Kurse sind für Anfänger sowie Übende mit Erfahrung geeignet
- kleine Gruppengröße, max. 8 - 10
- auch gut geeignet bei Rückenschmerzen, Stress, etc. (evtl. vorher mit mir klären)
- anatomisch klar ausgerichteter, fein energetischer, tief entspannender Unterricht
- Beweglichkeit, Kraft und Entspannung im Stehen, Sitzen, Liegen; gehaltene, gut aufgebaute Asanas und Vinyasa Flow
- +YIN Yoga: der ruhige (YIN) Anteil ist höher, längeres/passives Halten der Asanas, hauptsächlich im Sitzen und Liegen