

YOGA

Aktuelle Kurse in NEUBEUERN

Kurse ab **Do, 12.04.2018**

(5er Block bis 17.05.2018)

Kurs 1: 17.45 - 18.45 Uhr (Soft Yoga)

Kurs 2: 19.00 - 20.00 Uhr (Yoga)

Kurse ab **Do, 07.06.2018**

(5er Block bis 05.07.2018)

Kurs 1: 17.45 - 18.45 Uhr (Soft 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.
- anatomisch klar ausgerichteter, fein energetischer, tief entspannender Unterricht
- Beweglichkeit, Kraft und Entspannung im Stehen, Sitzen, Liegen; gehaltene, gut aufgebaute Asanas und Vinyasa Flow
- Soft Yoga: der ruhige (YIN) Anteil ist höher, sanfte Yoga Stunde, aber auch gesunde, kräftigende Asanas - langsam und effektiv
- tiefe Entspannung