

Yoga-Kurs für Anfänger*innen ab 09.01.2024



Du hast evtl. gesundheitliche Probleme oder möchtest etwas für die Stärkung und Dehnung Deiner Muskulatur tun?
Du hast noch nie Yoga gemacht oder hast vielleicht auch online schon einmal etwas Yoga ausprobiert und möchtest nun noch einmal bewusst die Grundlagen und korrekte Ausführung erlernen?

In diesem Kurs wirst Du behutsam und achtsam in die Yoga Asanas (Yoga-Übungen) eingeführt. Du lernst die Prinzipien des Yoga kennen. Neben dem schrittweise Erlernen von

Yoga Asanas erhältst Du auch eine Einführung in Meditation zur Entspannung.

Wir üben Yoga in einer für diesen gesamten Kurszeitraum festen Gruppe, so können wir die Asanas Schritt für Schritt aufbauen und Du übst mit anderen Yoga-Neulingen gemeinsam in einer Dir dann bekannten Kursgruppe. Wir nehmen uns die Zeit, Asanas zu wiederholen, ggf. Deine Optionen zu finden und Fragen zu beantworten.

Vinyasa-Yoga-Anfänger*innen-Kurs (10x)

Wann? dienstags 19:00-20:00 h, ab 09.01.2024

Termine: 2 09.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.

Preis? 145 €

Ort: Dreiraum CoWorking für Bewegung und Therapie, Schillerstr. 31a, 48155 Münster (Gebäude im Hinterhof)

Wir verknüpfen Atmung und Bewegung miteinander und dehnen und kräftigen die Muskulatur. Durch die Konzentration auf Atmung und Bewegung kommen die Gedanken zur Ruhe und Du findest Deine Auszeit im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Anmeldung bei:

**Happymindyoga
Svenja Philippskötter
0170/7544177
email: happymindyoga@t-online.de
Facebook: Happymindyoga by Svenja
instagram: happymindyogams
www.happymindyoga.info**



