

Yoga-WORKSHOPS in den Sommerferien

Verschiedene Yoga-Workshops - einzeln buchbar
Ganzheitliche Themen für Ganzheitliche Gesundheit



Yoga + Klangschalen	Mittwoch, 25.7. 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 (Level 2)	Eine wohltuende und kraftvolle Kombination aus Yoga und Klang. Yogaübungen in Verbindung mit der tief gehenden Schwingung der Klangschalen versetzen Körper und Geist in einen heilsamen Prozess.
-- 108 Sonnengrüße -- Im Flow mit der Sonne	Samstag, 28.07. 9:30 - 11:00 Uhr € 13,00 (Level 3)	Lass Dich ein auf den Flow des Sonnengebets. 108 Sonnengrüße - teilweise mit Affirmationen - stark energetisierend und kräftigend für das Herz-Kreislauf-System. (gewisse Fitness u. Belastbarkeit vorausgesetzt)
Yin-Yoga zur sanften Faszien-Dehnung	Montag, 30.7. 8:30 - 10:00 Uhr € 13,00 (Level 1)	Faszien-Yoga mal anders. Yin-Yoga zeichnet sich aus durch sehr lange gehaltene Asanas. Eine tiefgehende fasziale Dehnung ist gegeben, gleichzeitig wird die energetische Ebene erreicht, was die Auflösung alter Muster und Blockaden ermöglicht.
Yoga + Mantren-Singen	Dienstag, 31.7. 20:00 bis 21:30 Uhr € 13,00 (Level 2)	Das Singen von Mantren in Kombination mit Yoga-Asanas lässt den Körper in einen wunderbaren energievollen und heilsamen Zustand eintauchen. Innerer Frieden und Harmonie breiten sich aus.
Yin-Yoga Faszien-Dehnung aktiv	Mittwoch, 8.8. 18:00 - 19:30 Uhr (bei großer Nachfrage auch 20:00 - 21:30 Uhr) € 13,00 (Level 2)	Faszien-Yoga mal anders. Yin-Yoga zeichnet sich aus durch sehr lange gehaltene Asanas. Eine tiefgehende fasziale Dehnung ist gegeben, gleichzeitig wird die energetische Ebene erreicht, was die Auflösung alter Muster und Blockaden ermöglicht.
Meditatives Yoga	Freitag, 10.8. 8:30 - 10:00 Uhr € 13,00 (Level 1)	Meditation und Yoga - wie wundervoll das zusammen harmonisiert. In dieser Stunde werden Elemente aus der Bewegungsmeditation mit Atemmeditation und Achtsamkeitsmeditation vereint - und ergänzend ganzheitliche Yoga-Asanas praktiziert.
Yoga Aktiv → für richtig viel Power	Dienstag, 14.8. 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 (Level 3)	Mit kraftvollen Asanas die Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein-, Brust-, und Gesäßmuskulatur stärken. Aktivierend und auch fordernd Yoga im Stil von Yoga Vidya praktizieren. Spaß haben, Neues auszuprobieren!!!
Die Vital-Stoffe lebenswichtig für unseren Körper	Montag, 3.9. 8:30 - 10:30 Uhr (2 Std.) 30 Min. Vortrag und 90 Min. Yoga € 20,00 (Level 1)	Die physische und auch psychische Gesundheit steht und fällt mit der Versorgung durch Vitalstoffe. Welche Krankheiten können bei Mangel entstehen. Wie kann ausgeglichen werden. Ein informativer Vortrag mit anschließender Yogastunde.
Partner-Yoga	Mittwoch, 5.9. 20:00 - 21:30 Uhr € 13,00 pro Person (Level 2)	Eine ganz besonders schöne Erfahrung: Praktiziere Yoga-Partnerübungen mit deinem Partner oder einem dir vertrauten Menschen. Ermöglicht ein gutes Miteinander und stärkt das gegenseitige Vertrauen. Yogakenntnisse nicht vorausgesetzt.

Anmeldung: info@alexandra-boersig.de oder 0781/ 966 68 40

Kursort: Raum für Yoga und Entspannung, Prinz-Eugen-Str. 4, 77654 Offenburg

Level 1: einfach, auch für ältere Menschen geeignet **Level 2:** aktivierend, aber auch sanft, für Yogapraktizierende u. Neulinge geeignet **Level 3:** Fitness vorausgesetzt, Yogaerfahrungen hilfreich