MINDFUL MOVEMENT

ANKOMMEN – AKTIVIEREN – ENTSPANNEN - INTEGRIEREN

ANKOMMEN – AKTIVIEREN – ENTSPANNEN - INTEGRIEREN

ANKOMMEN – AKTIVIEREN – ENTSPANNEN - INTEGRIEREN

ANKOMMEN – AKTIVIEREN – ENTSPANNEN - INTEGRIEREN

Inspiriert ist diese Gruppe von Hatha und Vinyasa Yoga mit zusätzlichen Einflüssen aus der klassischen Trainingslehre, Wahrnehmungsübungen und Entspannungstechniken.

In jeder Einheit erwartet euch eine Mischung aus fließenden Bewegungen mit der Atmung, gehaltenen Positionen und kräftigenden Bewegungsübungen, Atemübungen, Meditation und einer abschließenden Entspannung.
Der Fokus ist Mindful Movement, also achtsames Bewegen - wir wollen auf den eigenen Körper hören, dadurch ist die Stunde für alle Level geeignet (auch für Einsteiger)!

Mitzubringen ist eine Matte, Yoga-Gurt (oder ein dünner Schal) und ein Handtuch oder eine Decke zum Zudecken bei der abschließenden Entspannung.
Mitglieds- und Teilnahmebeitrag: € 125,-/Semester

Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr
im Turnsaal der Volksschule
Start 13. Februar 2024

Anmeldungen bitte per Mail an Helga Reinsperger (reinsperger@aon.at)
Wer zuerst kommt, hat den Platz 😊
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl