



Yoga mit Anita

Körper, Geist und Seele im Einklang. Dieser Zustand ist in unserer hektischen Welt nicht immer alltäglich. Yoga verstärkt die Wahrnehmung der eigenen Person und unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit.

Anmeldung bitte direkt bei mir:
E-Mail: anita-probst@t-online.de
Handy: 0160-97947342
(ab 18 Uhr oder gerne per WhatsApp)

Was erwartet Dich in meinen Stunden?

Körperübungen (Asanas)

Dynamische Bewegungen, die vom Atem geführt werden, bereiten statische Halungen vor. Nicht das Streben nach der perfekten Form, sondern die Qualität der Asanas steht im Vordergrund.

Atemübungen (Pranayama)

Atembeobachtungen und das Erlernen von neuen Atemtechniken zielen darauf ab, einen tiefen und gleichmäßigen Atem zu entwickeln. Eine solche gesunde Atmung beruhigt den Geist und stärkt unser Nervensystem.

Entspannungs- und Konzentrationsübungen (Pratyahara / Dharana)

In der Stille liegt die Kraft. Durch den Rückzug unserer Sinne kommt es zu einer Vertiefung der Entspannung.

Ich freue mich auf Dich!

Meine Kurse im Lindenhaus:

Sept./Okt. (6 Abende/Kursgebühr € 72,00)

17:30 - 18:50 Uhr oder 19:10 - 20:30 Uhr

Montag, 02.09.24

Montag, 09.09.24

Montag, 16.09.24

Montag, 23.09.24

Montag, 30.09.24

Montag, 07.10.24

Nov./Dez. (6 Abende/Kursgebühr € 72,00)

17:30 - 18:50 Uhr oder 19:10 - 20:30 Uhr

Montag, 28.10.24

Montag, 04.11.24

Montag, 11.11.24

Montag, 18.11.24

Montag, 25.11.24

Montag, 02.12.24