

Hatha Yoga

Die altindische Wissenschaft vom Yoga ist eine einzigartige und ganzheitliche Philosophie die Körper, Atem und Geist in ein natürliches Gleichgewicht zurück finden lässt.

Yoga besteht aus:

- Körperübungen (Asana)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentration / Meditation (Dharana / Dhyana)



Wie kann ich mit Yoga beginnen?



Sie haben noch keine Erfahrung im Yoga:

- Einsteiger-Seminare (nach Vorankündigung, Dauer ca. 2 Stunden)
- Einzelunterricht (nach Terminvereinbarung)
- Gruppenunterricht (Einstieg über den Gruppenunterricht Stufe 1)

Sie haben bereits Erfahrung im Yoga:

- Einzelunterricht (nach Terminvereinbarung)
- Gruppenunterricht (Stufe 1 und 2)

Gruppenunterricht

● offene Stunde Stufe 1

Montag: 10:00 – 11:30 Uhr
17:30 – 19:00 Uhr
19:30 – 21:00 Uhr

Dienstag: 17.30 - 19.00 Uhr

Mittwoch: 16.30 - 18.00 Uhr

Donnerstag: 10:00 – 11:30 Uhr
17:30 – 19:00 Uhr
19:30 – 21:00 Uhr

● offene Stunde Stufe 2

Dienstag: 19:30 – 21:00 Uhr

Freitag: 09:30 - 11:00 Uhr
18:30 - 20:00 Uhr

(Geänderte Kurszeiten während der Sommerferien)

Gültig ab 10.03.2012
Änderungen vorbehalten