



Yoga im Kaminraum



Yin Yoga - Sanftes Yoga für Alle

Yin-Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen werden. Durch das lange Dehnen werden die Meridiane im Körper aktiviert, das "Chi", die Energie, kann wieder fließen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse, körperliche Fitness oder eine besondere Beweglichkeit erforderlich. Yin-Yoga bietet Entspannung und Energie für alle!

Yogalehrerin: Antje Abram
Termine: Samstag 02.03.24 von 10.30-13.30 und
Samstag 08.06.24 von 10.30-13.30
Kostenanteil: 20 Euro je Termin



Kreatives Hatha-Yoga Die Kunst der lebendigen Atmung

Dem Atem kommt in der Yogatradition eine ganz besondere Bedeutung zu. Es ist ebenso einfach, unkompliziert und alltagskompatibel mit ihm zu arbeiten, wie es herausfordernd ist. Dieser praxisorientierte Workshop vermittelt grundlegende harmonisierende, meditativ fokussierende und aktivierende Atemtechniken. Egal ob zum Einsteigen, Auffrischen oder Vertiefen – jedes individuelle Bedürfnis wird in der Gruppe Raum bekommen. Atem-Missverständnisse und kontraproduktive Ausführungsarten können so aufgelöst bzw. verändert werden. Ergänzend gibt es physiologische wie spirituelle Hintergründe zum Atem, regenerative Tiefenentspannung mit Klängen und sanfte Körperübungen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Yogalehrer: Stephan Maey
Termin: Samstag, 27.04. 10.00-16.30 Uhr
Kosten: 46 Euro

Die Anmeldungen zu den Yoga-Workshops erfolgt über die
Melanchthon Akademie <https://www.melanchthon-akademie.de>