

SUNDAY YOGA SPECIAL



das andere spa



YOGA in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Sonntags 30.6. / 21.7. / 29.9. / 27.10. / 24.11. / 29.12.2019
10:00 - 11:30 Uhr und 11:45 - 13:15 Uhr

Betont wird beim Hatha Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar die klare Körperausrichtung. Klötze, Gurte, Decken, Polster, Seile etc. werden als Hilfsmittel eingesetzt und machen die einzelnen Aspekte einer Haltung besser erfahrbar.

Sich selbst zu spüren, zu spüren, wie sich mit jedem Atemzug die Haltung mehr entfaltet, mehr Raum entsteht, Stabilität und Flexibilität sich entwickelt ist ein wesentlicher Aspekt beim Yoga üben. Yoga bedeutet Eins sein, Vereinigung, Verbindung. Eine Aussage, die so umfassend wie einfach ist. Und so ist Yoga.

„Ohne Wurzel keine Flügel“ und „die Mitte fühlt sich leicht an“ sind für mich die Leitmotive in allen Haltungen. Yoga tut gut und kann unabhängig von Alter und Konstitution erlernt werden. Ich freue mich, Sie mit der präzisen Körperarbeit von B.K.S. Iyengar vertraut zu machen.

Preis einer Unterrichtseinheit: 20,- Euro

Beide Unterrichtseinheiten: 35,- Euro

www.livingsenses.net/hatha-yoga.html



Dr. Daniela Kürner-Czech ist Gründerin des living senses® Centrum in Berg am Starnberger See. Dort bietet sie im Bereich von Bewegung, Ernährung, Entspannung und Entfaltung ein vielfältiges Programm an. Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar unterrichtet sie seit 1995 und nimmt regelmäßig an Fortbildungen bei unterschiedlichen Iyengar-Yoga LehrerInnen teil.

Veranstaltungsort: Living Senses, Zieglerweg 9a, 82335 Berg
Tel.: 08151-2686480, info@livingsenses.net, www.livingsenses.net