

Yoga Special – Asanas & ihre Wirkung
Samstag, 25. August 2018 (10.30-12.30Uhr)

Asanas haben eine tiefgreifende Wirkung auf Körper und Geist. Sie wirken auf Muskeln, Gelenke, Atmung, Herz, Kreislauf- und Nervensystem, auf sämtliche Organe sowie auf Geist, Psyche und Chakras (Energiezentren). Asanas sind Übungen, die eine stärkende und ausgleichende Wirkung auf das gesamte Nervensystem haben. Gelassenheit und geistige Ruhe, Entspannung und ein Gefühl von innerer Freiheit und Frieden sind die Wirkungen.

Wir werden in diesem Special viele verschiedene Asanas machen.

Zum Abschluss gibt es ein schönes & langes Savasana.
(mit der Option zum „Chanten“ – ein bisschen Mantra singen 😊).



„Asana“ ist das Sanskrit-Wort für Sitz oder Körperhaltung.

Preis: 40.-

Anmeldung unter: yoga@yogaisa.ch oder 078 648 2812