



InBalance

unter der Leitung von Physiotherapeutin Daniela Lehmann

In diesem movedo-Workshop verbindet sich wieder QiGong (kleine Abfolge einer Meditation in Bewegung), sanfte Yogaasanas (im Flow und gehalten), Meridiandehnung (MakkoHo) und verschiedene Achtsamkeits-Übungen im Schulen der aufrechten Sitzposition, zu einer Unterrichtseinheit.

Der Körper und Geist wird am Ende auf eine kurze Meditation in Stille und anschließender Endentspannung vorbereitet.

Die ruhigen und sanften Mobilisations-, Stabilisations- und Dehnübungen sind für Jedermann/-frau durchführbar und für das Erlernen von Achtsamkeit und Atem ein wichtiger Baustein. Natürlich wird jede Phase dieser Einheit auch wieder mit der eigens dafür entwickelten Musik unterstützt werden.

**Wer schon immer nach einer Möglichkeit gesucht hat, oder wieder dabei sein möchte, ohne Festlegung in einer bestimmten Traditionen und unter Einbeziehung versch. Philosophien einen Unterricht als Einheit zu erleben, darf sich gerne bei mir melden.
(keine Vorkenntnisse nötig)**

Mittwoch, den 24.04.2019 um 18:00 - 20.00 Uhr

Ort: Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance , Blumenau 10, 63589 Geislitz 06051/8858136 <http://www.ayurveda-timeout.de>

Kosten: 20.- € (jeweils Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen)
leichte und bequeme Kleidung, Mattenauflage, rutschfeste Söckchen

verbindliche Anmeldungen bis 07.04. bei Daniela Lehmann

Email: daniela.dilara@gmx.de

Telefon: 06051/470311

(finale Bestätigung erfolgt noch vor Ostern)