

Hatha Yoga & Klang

jeweils Montag 08.01. – 19.03.2018 von 17:20 – 18:50 Uhr
jeweils Montag 08.01. – 19.03.2018 von 19:10 – 20:40 Uhr
im Seminarraum des Kultur- und Pfarrzentrums Heiligenkreuz a.W.
jeweils Freitag 12.01. – 23.03.2018 von 18:00 – 19:30 Uhr
im Gymnastiksaal der Volksschule Heiligenkreuz a.W.

**Aus der Mitte kommt die Kraft.
Kraft und Beweglichkeit im richtigen Verhältnis
zueinander verleihen Flügel!**



Richte deine Aufmerksamkeit bewusst nach innen, beobachte wie der Atem fließt, wie du deine Atmung ganz bewusst verlängern kannst, wie dein Körper beweglicher wird und wie sich die verschiedenen Körperhaltungen anfühlen. Finde ein Gleichgewicht für dich und deinen Körper sowie Begeisterung für dein Tun. Klangschalen und eine Tiefenentspannung versprechen Konzentration und ein Gefühl von Erdung und Gelöstheit.

„Die Übung von Asanas macht den Körper widerstandsfähig, schenkt Gesundheit und gibt uns Leichtigkeit in unserem Dasein selbst!“ HYPI.17

Sabine Zenz: Zertifizierte Hatha Yoga, Kinder- und Seniorenyogalehrerin, Beckenbodencoach, Klangtherapeutin und Thai Yoga Practitioner
Tel.: 0660/8126373; E-mail: szenz@gmx.at

Anmeldung: Die Teilnahme am Kurs erfolgt in Eigenverantwortung der Teilnehmer. Die Veranstaltung stellt keinen Ersatz für eine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Für Unfälle oder Schadensfälle materieller und immaterieller Art während der Teilnahme am Kurs, sowie bei An- und Abreise wird keine Haftung übernommen. Kosten EUR 10,- pro Einheit.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung fürs Üben. **Um Anmeldung wird gebeten!**

