

WORKSHOP IN LUZERN

VINYASA YOGA UND YOGA DEEP AND LONG

24. März 2012 mit Claudia Eva Reinig

In der ersten Hälfte des Workshops liegt der Fokus bei Vinyasa Yoga. Wir kreieren mit unserem Körper ein dynamisches Bewegungsspiel. Fließende und dynamische Yogafolgen bringen dem Körper Kraft, Anmut und Beweglichkeit.

In der zweiten Hälfte widmen wir uns Yoga deep and long. Der Geist taucht ein in Sammlung und Stille. Diese Yin Yogaübungen haben einen ruhigen und passiven Charakter. Wir halten einzelne asanas bis zu fünf Minuten, eine Praxis der Geduld und Stille.

Kurslevel: All Level, Basiskenntnisse empfohlen

ORT: Yogastudio Luzern, Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

UHRZEIT: 14 – 17 Uhr

PREIS: CHF 80

ANMELDUNG

Claudia Eva Reinig, www.YogaInspiration.ch

claudia@yogainspiration.ch

