

Kleine Auszeit im Advent 06.12.25

- großes Handtuch, bequeme Sportkleidung und (saubere) Sportschuhe mitbringen

Adventsyoga

Diese Adventsyogastunde lädt alle herzlich dazu ein, sanfte Yogaflows, bewusste Atmung und wohltuende Dehnungen zu erleben – ganz gleich, ob Anfänger oder Geübte. Gemeinsam schaffen wir eine kleine Auszeit vom Alltag und schließen die Stunde mit einer besinnlichen Entspannung ab.

Yoga Nidra - „Der Schlaf des Yogis“

„Die Kunst des Loslassens - Yoga Nidra für Körper und Geist“

Gönn dir eine Auszeit vom Trubel des Jahres und tauche ein in die heilsame Ruhe des Yoga Nidra - „der Schlaf des Yogis“.

In dieser geführten Tiefenentspannung gleitet dein Körper in völliger Ruhe, während dein Bewusstsein wach bleibt. Stress darf sich lösen, Gedanken kommen zur Ruhe und du findest zurück in deine innere Balance.

Ein Raum nur für dich - zum Loslassen, Auftanken und einfach Sein.

Faszientraining und Entspannung

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Faszientraining. Zum Einsatz kommt der Faszienball, aber auch federnde Bewegungen und Dehnübungen. Im Anschluss daran geht es darum, dem veränderten Körpergefühl nachzuspüren und dabei zu entspannen, begleitet zu den Klängen des Monochords. Die Teilnahme ist für jedermann geeignet.

DAYO (Dance & Yoga)

DAYO ist mehr als Bewegung - ein fließendes Gefühl im Hier und Jetzt, eine Kombination aus Dance und Yoga. Machbar für jeden, der Spaß an gefühlvoller Bewegung und berührender Musik hat. Ganz nebenbei werden Koordination, Balance und Kraft geschult.