

Aktuelles und News:

Yoga-Anfängerkurse 2012

Montag	18.00 Uhr / 20.00 Uhr
Mittwoch	10.00 Uhr / 18.00 Uhr / 20.00 Uhr
Donnerstag	18.00 Uhr

Anfänger - Grundkurse mit den wichtigsten Übungen und Techniken des Yoga mit Einführung in die Grundprinzipien-Grundstellungen / Asanas Atemübungen und Tiefenentspannung, werden in kleinen Gruppen von 5 bis 14 Personen angeboten. Das entspannende Angebot der Yoga-Grundkurse wird um eine Ayurvedamassage (Upanahasveda / Rücknemassage 30min.) erweitert. (10 x 90 min.) € 110,-

Das Hormonyoga beginnt wieder von Januar - Mai und September - Dezember immer Freitags ab 18.00 Uhr

Hormonyoga regt die körpereigene Hormonproduktion an und bringt den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Es wirkt verjüngend, gewichtsreduzierend und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Durch gezielte Atmung während der Yogaübungen wird Prana, Lebensenergie, zu den hormonproduzierenden Drüsen gelenkt. So kann Hormonyoga Beschwerden in den Wechseljahren entscheidend verringern, aber auch Frauen unterstützen, die den Wunsch haben, schwanger zu werden. Mit Meditationslehrerin und Ayurvedatherapeutin: Gabriella Meister (10 x 90 min.) € 115,-

YOGA AYURVEDAZENTRUM KASSEL

