

221-08204B Aroma – Yogaflow

Kursnr.	221-08204B
Beginn	Freitag, 22.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr
Termin/e	3
Kursort	Kloster Springiersbach, Bengel
Entgelt	499,00 €
Ermäßigung	499,00
Kursleiter/innen	Astrid Jordan
Informationen	Eigene Anreise!

Die Magie ätherischer Öle in Verbindung mit kraftvoller und restaurativer Yogapraxis. Energetisierende Orange oder Rosmarin, konzentrierende Zitrone, entspannendes Lavendel oder Bergamotte - ätherische Öle sind die Essenz einer Pflanze und verwandeln Ihre Yogapraxis in ein sinnliches Geruchserlebnis. Bestehend aus Tradition, Meditation, Pranayama (Atemübungen) und Asanas (Haltungen) verbindet Yoga mehrere Elemente, wobei die Körperarbeit den Hauptteil bildet, ebenso in diesem Workshop. Körperlich kraftvolle Momente wechseln sich ab mit dem sanften Yin Yoga, der Definition des Sanften, Ruhigen und Beständigen. Neben achtsamer und aufmerksamer Praxis und intensiver Dehnung gibt es tiefe Entspannung und Regeneration.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2022	17:00 - 20:00 Uhr	Karmelitenstraße 2, Kloster Springiersbach, Bengel
23.04.2022	09:00 - 17:00 Uhr	Karmelitenstraße 2, Kloster Springiersbach, Bengel
24.04.2022	10:00 - 11:30 Uhr	Karmelitenstraße 2, Kloster Springiersbach, Bengel