



EINSTEIGER WORKSHOP MIT MAJA



ERFAHRUNG & ENTSPANNUNG

Dieser Yoga Einsteiger Workshop dient zur neuen Erfahrung von Wahrnehmung und Bewusstsein des eigenen Körpers mit Hilfe der verschiedenen Aspekte der Yogapraxis. Wir üben die Yoga Basics, grundlegende Körperhaltungen (Asanas), einfache Atemübungen (Pranayama) und Möglichkeiten zur Entspannung (Meditation und Savasana).

Wir beschäftigen uns intensiv mit den Anusara Yoga Ausrichtungsprinzipien (UPAs), welche Stabilität, Kraft, innere Stärke, Verbindung und den Energiefluss fördern. Falls körperliche Beschwerden/Einschränkungen bestehen sollten, bitten wir um eine kurze Mitteilung vorab.

MAJA DREYER

Maja unterrichtet seit 2005 Yoga und führt seit 2011 ihr eigenes Yogastudio majayoga. Mit ihrer über 15-jährigen Unterrichtserfahrung und großen Liebe für Yoga und Persönlichkeitsentwicklung, möchte sie mit Hilfe der Yoga Tools ihre Teilnehmer/innen zu mehr Bewusstheit, Freude und Wertschätzung für sich selbst inspirieren.

SONNTAG 07.02.2021 | 10.30-13.00 Uhr

Betrag: 49 € Präsenz | 30 € Online

Eine Anmeldung ist erforderlich: my@majayoga.de