

18.01.22 - 08.03.22, 08:30 - 09:45 Uhr

Hatha Yoga am Morgen – in Präsenz oder online

Wecke deine Lebensgeister und begrüße den neuen Tag mit einem Lächeln.

Mit diesem Yoga Kurs vertreiben wir den letzten Rest Müdigkeit, wecken Körper und Geist auf und beginnen den Tag voller Zufriedenheit.

Hatha Yoga ist ein ruhiger und konzentrierter Yoga Stil, der sowohl aktiviert und kräftigt, als auch entspannt und beruhigt. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen kraftvollen und passiven Haltungen, zwischen Konzentration und Loslassen entdecken wir uns selbst neu und lernen von uns. Dabei ist jedem selbst überlassen, mit welcher Intensität die jeweiligen Haltungen ausgeführt werden, sodass ein achtsamer und liebevoller Umgang mit dem eigenem Körper ermöglicht wird.

Wir beginnen die Stunden mit einer kleinen Meditation, um ganz bei uns anzukommen. Mit Atemübungen verbinden wir Körper und Geist und bereiten wir uns auf die Praxis vor. Danach folgen die Asanas/Körperübungen und den Schluss bildet eine Tiefenentspannung, in der wir voll und ganz loslassen und zur Ruhe kommen können.

Matten und Hilfsmittel sind im Studio vorhanden. Bitte bringe dir evtl. noch ein Paar dicke Socken und eine Decke für die Endentspannung mit und etwas zu trinken.

Der Kurs wird in Präsenz stattfinden und live über Zoom. Du hast also auch Möglichkeit, ganz bequem von zuhause an den Yoga Stunden teilzunehmen.

Falls du es mal nicht zur Stunde schaffen solltest, steht dir die jeweilige Aufzeichnung für 7 Tage online zur Verfügung. Oder du gibst deinen Platz einfach an Freunde/Familie/Bekannte weiter.

Preise und Anmeldung:

8-Wochen Kurs: 100 €

4er-Karte: 55 €

Drop-In: 14 €

Schnupperstunde: 8 €

Anmeldung oder Fragen per Mail unter: deinyoga-leipzig@web.de

Möchtest du gleich verbindlich buchen, überweise bitte den entsprechenden Betrag auf folgendes Konto:

Marline Kagerer

DE26 5001 0517 5429 4325 25

Ing

Verwendungszweck: Hatha Yoga am Morgen + dein Name

Informationen zur Krankenkassenabrechnung:

Bei Buchung des gesamten Kurses (8-Wochen) bekommt ihr am Ende eine Bestätigung für eure Krankenkasse. Damit erhaltet ihr zwischen 60 % und 80 % der Kosten wieder zurück.

Bitte beachtet, dass pro Kalenderjahr nur 2 Kurse abgerechnet werden können.

AOK-Gutscheine sind leider nicht möglich.