

Kostenlose Yoga-Probestunde

erlebe Entspannung und Wohlbefinden

- Inhalt: In dieser Probestunde besteht die Möglichkeit den Referenten und den angebotenen Yogastil kennenzulernen. Ein krankenkassenzertifizierter Yogakurs, mit 10 Terminen **kann danach vom 10.1. 2020 – 13.3.2020 besucht werden.**
- Lernziele: Vertiefung der körperlichen wie geistigen Selbstwahrnehmung um dort eigenständig Spannungszustände auflösen zu können, erlernen eines gesunden, optimalen Atemmusters, Erhöhung der Beweglichkeit und Bewegungsfreude. Erfahrung und Erlernen von Tiefenentspannung.
- Methoden: Klassisches Hatha-Yoga/Rishikesh Reihe mit Fokus auf Atem und Entspannungsübungen, sowie ergänzende Körperübungen
- Zielgruppe: Anfänger und Wiedereinsteiger (nicht geschlechtsspezifisch)
- Sonstiges: Bitte Yogamatte, Decke und ggf. Meditationskissen und Sportbekleidung mitbringen.
- Plätze: 12 Personen
- Referent/in: **Arno Schatz, Yogalehrer**
(BYV) und Trainer für Elementare Therapie (EYT), Yogatherapeut (i.A.)
- Termin: 08.11. 2019 und 20.12.2019 17:00 Uhr – 18:30 Uhr
- Ort: LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Tagesklinik, Allerstr. 1
- Anmeldung: info@bewusst-sein-yoga.de Telefon: 0231/13 742 847
Die Plätze sind begrenzt
- Gebühr: keine