



Lakeside Yoga

Yoga für Anfänger!



Möchtest du wissen, wie ‚das‘ geht, was alle tun?

Mit oder ohne Vorkenntnisse – diese Lektion möchte dir Gelegenheit geben, den Yoga **kennen zu lernen oder „wieder zu beleben“**. Denn es sind v.a. die Basics, die einen immer wieder staunen und unsere eigene Praxis „entwickeln“ lassen.

Du erhältst eine Einführung in die Yogapraxis und in die Grundlagen des Hatha Yoga. Der Ablauf des Sonnengrusses (surya namaskar) und einzelne weitere ausgewählte Yogahaltungen (asanas) werden präzise erklärt und geübt. Ausserdem wirst du den Umgang mit der Atmung (pranayama) anhand exakter und einfühlsamer Anleitung im Unterricht ausprobieren, erlernen und vertiefen können.

Wann: jeden Mittwoch von 19.45h – 21h

Wo: Lakeside Yoga, Bahnhofstr. 33b, 8280 Kreuzlingen

Wieviel: EUR 15 oder CHF 21.- pro Mal im 10-er Abo



Kinga Toth, info@lakesideyoga.ch, www.lakesideyoga.ch, +41 79 632 75 39