

Yogische Winterstunden an den Wochenenden mit Kerstin

entspannend ... regenerierend ...
... den individuellen Bedürfnissen entsprechend ...

27.01.
13.00-15.30

Entzücken für einen starken Rücken

An diesem Nachmittag praktizieren wir Übungen aus diversen Yogastilen, die für die Stärkung sowie Entspannung der Rücken- und Nackenmuskulatur hilfreich sind.

Die Übungssequenzen werden entsprechend der Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer modifiziert.

Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Bei akuten Rückenschmerzen informiert mich bitte vorher per mail/phone.

28,00 Euro

28.01.
13.00-16.30

Von der Wohlspannung in die Entspannung

Neben dem Praktizieren von Dehn- und Entspannungsübungen aus verschiedenen Yogastilen stelle ich euch an diesem Nachmittag kurze und längere Sequenzen bewährter Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion vor.

So könnt ihr erfahren, welche der vorgestellten Übungen eurer ganz individuell empfundenen körperlichen und geistigen Entspannung zuträglich sind und sie im Anschluss mit dem Anleitungsmaterial in Eigenregie vertiefen.

35,00 Euro

(incl. Anleitungsmaterial zu: MBSR, Autogenes Training, Muskelentspannung, Meditation).

24.02.
13.00-16.00

Tanzen, Tönen, Sitzen - Welche Meditation passt zu mir?

Tauche ein in die Stille des Winters und in die Stille in dir oder tanze und töne dich frei von allem was dich gerade bedrückt. Meist fällt es uns schwer eine längere Zeit still zu sitzen, um zu meditieren, sei es nun aus physischen oder psychischen Gründen. An diesem Nachmittag benötigt ihr kein trainiertes „Sitzfleisch“, denn ich stelle euch verschiedene Meditationspraktiken vor, die wir gemeinsam heiter und bewegt üben wollen.

30,00 Euro
(incl. Anleitungsmaterial /links zu verschiedenen Meditationen)

25.02.
13.00-16.00

Atemyoga

Die Atmung ist ein elementarer Bestandteil in jeder Yogastunde und in jedem Moment unseres Lebens. Mal bewusst, mal unbewusst; mal gelenkt, mal fließend. An diesem Nachmittag gibt es einen Überblick sowie eine praktische Einführung, in die bewährtesten Atemübungen des Yoga, damit ihr für euch individuell passende Pranayama-Techniken finden und nutzen könnt. Im zweiten Teil praktizieren wir kurze und lange Varianten des Sonnengrußes, mit Focus auf einen dabei entspannt und frei fließenden Atem.

30,00 Euro
(incl. Anleitungsmaterial)

Alle Kurse sind für 4 - 8 Teilnehmer* innen ausgelegt

Kerstin Redlich
0157 83851489 (kein „WhatsApp“ aber „Signal“)
redlichesyoga@online.de