

Herzliche Einladung

Yoga für alle **Körper-, Atem- und Energieübungen**

mit Eric Czotscher

Offener Kurs

Montags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

In diesem Kurs üben wir eine traditionelle Yogareihe aus dem Hatha Yoga mit Körper-, Atem- und Energieübungen (Asanas, Pranayama, Chakras). Damit stärken wir unser Wohlbefinden und beruhigen unseren Geist.

Die Haltungen lassen sich individuell anpassen – je nach Deinen körperlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Die gesundheitliche Wirkungen stehen dabei im Vordergrund.

Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Aktivierung und dem Ausgleich unseres Energiesystems. Die Übungen sind eine gute Vorbereitung für die Meditation.

Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs kostet bei Einzelbuchung 14 Euro pro Termin. Eine Zehnerkarte ist für 120 Euro erhältlich. Der Kurs ist fortlaufend – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melde Dich vorab an*).

Der Kurs findet im „Raum für spirituelle Wege“ statt

Adresse: Gemeindehaus Zum Guten Hirten
Eingang Goßlerstr. 30, 2. Etage
12161 Berlin-Friedenau
U 9 Friedrich-Wilhelm-Platz

Anmeldung

bei Eric Czotscher
Tel.: 0178 / 181 78 11
E-Mail: eric.czotscher@gmail.com

