



# Praxis für bewusstes Sein

## ॐ Hatha Yoga – sanft/gemischt ॐ

Hatha Yoga ist die Kunst des rechten Lebens, der Weg zu vollkommener Gesundheit des Geistes, der Seele und des Körpers. Körperübungen und Atemtechniken werden aufbauend erlernt und regelmäßig praktiziert. Durch Autosuggestionen und Mantrasingen wird Ihr Geist ruhig und klar, Ihre Seele öffnet sich und Ihr Körper strahlt vor Gesundheit. Eine Endentspannung und Meditation runden die Stunde ab.

Die sanft/gemischte Stunde eignet sich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Asanas (Übungen) können individuell angepasst werden und jeder übt nach seinem Können. Es geht um die korrekte Bewegung und Haltung, nicht um Perfektion.

Kursdauer: 10 Einheiten à 120 min, Wert: 160 €

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Sitzkissen und Decke

Anmeldung: 05522-23892 oder [info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at](mailto:info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at)