

## *Yogakurs – mit den Schwerpunkten Mond-Yoga und Faszienentspannung*

Unsere Yoga-Praxis möchte uns nach innen führen - in unseren Körper, in unsere Selbstwahrnehmung, in unser wahres Wesen. Durch das regelmäßige Üben wird ihre Wirkung verstärkt bzw. können Veränderungen und Entwicklungen leichter wahrgenommen werden. Über unsere Schwerpunkte aus dem Mond-Yoga und der Faszienentspannung, folgen wir einem weiblichen Yoga-Weg. Wir werden uns in diesem Kurs mit sanften Spür- und Dehnungsübungen, kräftigenden, dynamischen und freien Bewegungen, Visualisationen, Entspannungen und Meditationen, Tönen und Atemübungen beschäftigen, um unser Körperwesen zu erforschen, neu zu entdecken und zu spüren, was ihm gut tut und es benötigt, um in Harmonie sein zu können. Yoga ist ein Weg der Selbstliebe, den wir gemeinsam beschreiten werden, um sie mehr und mehr zum Fließen zu bringen. Jede Yoga-Stunde ist eine Abenteuer- und Entdeckungsreise in und zu uns selbst.

Termine: **Kurs 2 Beginn 09. 09., 15 x, jeweils mittwochs**, (09. 09., 16. 09., 23. 09., 30. 09., 07. 10., 14. 10. 21. 10., 28. 10., 04. 11., 11. 11., 18. 11., 25. 11., 02. 12., 09. 12., 16. 12.), **Einstieg jederzeit möglich**, Zeit: **19 Uhr 15 – 20 Uhr 45**, Ort: **U7, Aldrans**, Austausch: **€ 195,00 (inkl. 20 % MwSt.)**, Anmeldungen: **[info@ava-minatti.at](mailto:info@ava-minatti.at)**