

Komm in Deine Kraft

Eine Woche Yoga für Kraft, Beweglichkeit, Stärke und innere Ruhe

Wir wollen uns stärken (Rücken), kräftigen (Körpermitte), beweglicher machen (Hüfte), unser Fundament spüren (Füße, Beine) und uns erden.

Im Yoga ist die WIRBELSÄULE das Zentrum des Energieflusses. Prana, die Lebensenergie, steigt vom unteren Ende der Wirbelsäule nach oben, bis zur Krone des Kopfes, und belebt so unser gesamtes Nervensystem. Gebeugtes Sitzen und krummes Gehen über den Tag lassen den Energiefluss ins Stocken geraten. Wir wollen unsere KÖRPERMITTE wieder stabilisieren und auch damit Rückenproblemen entgegenwirken. Wir stärken z.B. den unteren Bauch, so dass Kräfte von den Extremitäten über den Rumpf übertragen werden können. Genauso ist die HÜFTE eine wichtige, zentrale und komplexe Stelle im menschlichen Körper. Hier verlaufen die wichtigsten Bewegungsmuskeln. Hier sind die Emotionen beheimatet – sagt der Yogi.



In dieser Woche nehmen wir uns bewusst die Zeit, intensiver in unseren Körper zu kommen, aufmerksam wahrzunehmen, hinzuspüren, Blockaden ziehen zu lassen. Die Yogastunden sind eingerahmt von Pranayama und Meditation.

Freue Dich auf täglich 120 Minuten Yoga mit Blick aufs ionische Meer oder in den Olivenhain. Ich freue mich auf Dich!

mit: Afra Regina Zapf

Afra absolvierte 2013 ihre Ausbildung zur Yogalehrerin mit 200 h YA Hatha/Vinyasa Yoga und unterrichtet seitdem. Inzwischen ist sie mit 500 h YA ausgebildete Yogalehrerin für Hatha/Vinyasa-Yoga mit Yin-Yoga-Anteilen, Personaltraining.

5 x 120 Minuten, Montag - Freitag

Mindestteilnehmerzahl 4 / Termine 24.-28.05., 22.-25.06., 20.-24.09.2021

Beitrag: 150,00 €

Anmeldungen: yogamitaфра@gmx.net