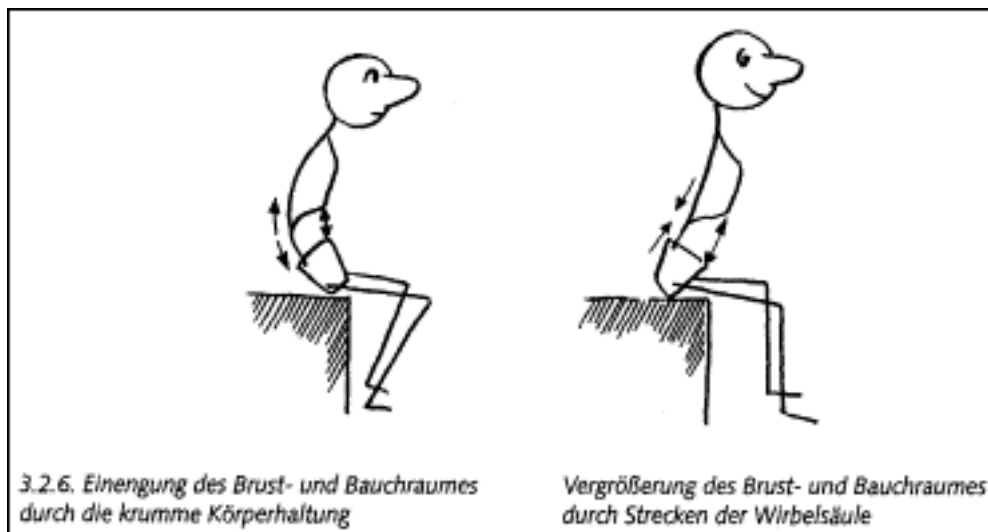


**Yoga – Sonntagsworkshop am 25.10.2020 für 2,5 Stunden von
09:30 – 12:00 Uhr
zu
dem Themenschwerpunkt Aufrichtung**



- Wir vertiefen die Wahrnehmung für unseren Körper in Richtung Aufrichtung. Fein aufgebaute Übungen sensibilisieren uns für die feinere Wahrnehmung der Aufrichtung.
- Übungen für die Beweglichkeit, die Dehnfähigkeit und die Kraft bauen aufeinander auf.
- Im Üben schöpfen wir neue Energie.
- Die Ausrichtungsübungen in der Gehmeditation lassen uns gut vorbereitet jeden Schritt in einer aufgerichteten Haltung wahrnehmen, den Atem fließen und die Wachheit für den Moment erleben: im Hier und im Jetzt.
- **Veranstaltungsort:** Der Seminarraum in der Fritz-Reuter-Straße 10, Wiesbaden, Bahnhofsnähe.
- **Leitung und Anmeldung:**

Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986): 0611 – 20 565 56
kontakt@nikola-knorr.de

**Die schriftliche o d e r auch mündliche Anmeldung ist verbindlich.
Abmeldungen kostenfrei -gleich aus welchem Grund- bis 4 Werktage
vorher.**

Ort und Kosten: Fritz-Reuter-Straße 10, 65187 Wiesbaden, 37,50€

Den Seminarbeitrag vor Ort gern passend entrichten. Vielen Dank!