

Workshops für Hatha-Yoga Grundlagen für Hörgeschädigte in Bayreuth

Themen des Workshops:

Einführung in Hatha-Yoga, Atmungstechnik (Pranayama), Lebensenergie (Prana), Sonnengruß (Surya Namaskar), 12 Yoga-Grundstellungen und Entspannung.



Dazu halte ich einen Vortrag darüber, was Hatha-Yoga ist, über die Geschichte des Hatha-Yoga, Yoga gegen Rückenschmerzen und für die Gesundheit (Abbau von Alltagsstress, neues Körpergefühl usw.).

Wann:

Samstag, den **28. April 2018** von 14.00 bis 17.00 Uhr
Sonntag, den **29. April 2018** von 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort:

Yoga Vidya Zentrum
Maximilianstraße 65
95444 Bayreuth



Kosten: 49€ (Bitte Anmeldungsschluss bis 20. April 2018)

Yogalehrerin Tatjana Achatz
e-mail: t_achatz@yahoo.de
www.deaf-hathayoga.de



Yogamatten, Sitzkissen, Decken und Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Ich würde mich freuen, wenn Interessierte sich für meinen Kurs anmelden. Hörende, Ertaubte und Schwerhörige mit Gebärdensprachkenntnissen sind auch herzlich willkommen.

