



16:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstag: 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05. und 02.06.

Kosten 60 € (Blockbuchung)

Ort: Riedleparkstraße 20, 88045 Friedrichshafen (Praxis Sandra Schweizer)

Max. Teilnehmerzahl 9 (nach Eingang der verbindlichen Anmeldung)

Anmeldung: praxis@weymayer.de (bitte nicht anrufen)

Jochen Weymayer, Yogalehrer, Meditationskursleiter

Wir werden in den Fluss des **Sonnengrusses im Einklang mit dem Atem eintauchen. Im zweiten Teil der Stunde wird achtsames Hineinfühlen in die Yoga Grundstellungen (in Anlehnung der Rishikesh-Reihe nach Shivananda und Yoga Vidya) praktiziert. Keine Vorkenntnisse notwendig. Komme zu deiner **Harmonie der Energien**. Individuell begleiteter Yogakurs für alle Stufen (Anfänger bis Fortgeschrittene). Es erfolgt eine Anleitung in einer kleinen Gruppe, um über die jeweilige Asana (Körperhaltung) Blockaden zu lösen.**