

Neuer Viniyoga-Kurs

Kneipp-Verein Garbsen startet zweiten Kurs



Im Viniyoga werden Yoga-Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des jeweiligen Menschen angepasst – und nicht umgekehrt. Viniyoga richtet sich an alle, die die sanfte Kraft des Yoga erfahren wollen.

Am 10. August 2016 startet von 20:00 bis 21:15 Uhr ein zweiter Viniyoga-Kurs im Kneipp-Treff, Berenbosteler Straße 76 in Garbsen (Kursstart: 10.08.2016 – 28.09.2016)

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich Willkommen. Die Körperbewegungen werden stets im Einklang mit dem Atem ausgeführt und dadurch entsteht ein fließender Übergang von einem Asana (Körperbewegung) zum nächsten. Dies führt während des Praktizierens zu Bewusstsein, Zentriertheit und Präsenz des Übens. Auf diese Weise wird die Einheit von Körper, Atem und Geist gefördert. Gleichzeitig stärkt und aktivierst Du deinen Körper, die Koordinationsfähigkeit, die Achtsamkeit und die Eigenwahrnehmung. So kann es gelingen, die Konzentration zu fördern, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden. Yoga verhilft zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Freude. Anmeldungen, sowie Terminvereinbarungen zu einer Schnupperstunde sind in der Zeit vom 19.07.2016 – 05.08.2016, bei Frau Noah, Handy-Nr.: 0172/8643034 möglich.

Kontakt:
Kneipp-Verein Garbsen e.V.
Dieter Roggenkamp
Scheelenkamp 34
30827 Garbsen
Telefon 0 51 31 / 47 60 17
kneipp-garbsen@htp-tel.de
www.kneipp-garbsen.de