

Yoga

mit **Nithin Babu Madhathiparambil**
Gastlehrer aus Kerala, Indien



Yoga Workshop "Hüftmobilität im Yoga"

Samstag 3. Mai 2025 | 10.00 – 14.30 Uhr

Yoga Workshop "Achtsamkeit im Yoga"

Sonntag 4. Mai 2025 | 10.00 – 14.30 Uhr

Kalari Show & Kirtan

Sonntag 4. Mai 2025 | 15.00 – 16.30 Uhr
– Spendenbasis –

Wo? Yogaloft in Maitenbeth, Oberöd 2

Tickets: 1 Tag 53,- EUR / 2 Tage 99,- EUR

Um Anmeldung wird gebeten

Simone Narayani Gehrer • Birkenstraße 15 • 83533 Edling
Telefon: 08071 | 92 20 723 • Mobil: 0170 896 04 60
s.gehrer@gmx.de • fingerspitzengefuehle.de

Samstag:

"Hüftmobilität im Yoga"

Yoga legt großen Wert auf Hüftbeweglichkeit, die wir anatomisch und yogisch betrachten, um das Bewusstsein in der Praxis zu schärfen und individuell daran zu arbeiten.

Der Workshop vermittelt einfache, praktische Übungen und ein klares Verständnis für die Arbeit an der Hüfte.

10.00-11.30 Erklärung, Praxis, Reflexion

11.45-13.30 Asana & Pranayama

13.45-14.30 Meditation & Abschluss

Sonntag:

"Achtsamkeit im Yoga"

Yoga wirkt auf Körper und Geist. Mit Achtsamkeit lassen sich tiefere mentale und emotionale Veränderungen erzielen. Der Workshop zeigt, wie Achtsamkeit in die Praxis integriert werden kann, um den Geist voll einzubeziehen.

10.00-12.00 Erklärung, Anleitung, Praxis, Reflexion

12.15-13.30 Asana & Pranayama

13.45-14.30 Meditation & Abschluss

15.00-16.30 Uhr Kalari Show und Kirtan

Bei Fragen melde dich gerne bei Simone Narayani Gehrler!

Yogaloft auf Hof Schönfleck • Oberöd 2 • 83558 Maitenbeth

Die Workshops sind in Englisch mit deutscher Übersetzung
durch Antje Kesting.