

## Hatha - Yoga - Kurs am Montag

**Zeitraum:** 01.10.2017 - 31.12.2017

**Uhrzeit:** 9:00 h - 10:15 h

**Ort:** Yoga - Heilpraxis  
Lattenkamp 13  
22299 Hamburg



### **Thema: „ Atemräume bewusst wahrnehmen. Blockaden im Brustraum lösen.“**

Unser Atem begleitet uns durch unser Leben. Je nach Verfassung ändert sich der Atemfluss. Die unterschiedliche Qualität des Atems zu erfahren und sich dieser immer mehr bewusst zu werden, ist ein Schwerpunkt dieses Kurses. Während der Yogapraxis werden wir das Atembewusstsein schulen.

Gleichzeitig wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und wir lernen den Atem zu beruhigen.

Die körperlichen Übungen werden den gesamten Körper ansprechen und ihn sanft mobilisieren.

**Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.**

**Yogazubehör ist vorhanden.**

**Kursleitung:** Marion Beer

**Kosten:** 55,00 € im Monat / 3 Monate 150,00 €

**Kontakt:** [beer@yoga-heilpraxis.de](mailto:beer@yoga-heilpraxis.de)  
FON: 017631101954