

All 1 Yoga Kursplan und Beschreibung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Yoga: 06:30 - 07:30 Pranic Coffee			
Yoga: 09:15 - 10:45 Durchatmen am Vormittag	Yoga: 09:15 - 10:45 Durchatmen am Vormittag		Yoga: 09:15 - 10:45 Durchatmen am Vormittag	
Yoga: 12:00 - 13:00 Pranic Lunch			Yoga: 12:00 - 13:00 Pranic Lunch	
Yoga: 18:45 - 20:15 Durchatmen am Abend		Yoga: 19:00 - 20:00 Durchatmen am Abend	Yoga: 20:00 - 21:30 Durchatmen am Abend	Yoga: 18:00 - 19:30 Durchatmen am Abend
		Meditation 20:15 - 21.30		

Pranic-Coffee + Pranic-Lunch::	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Stunde Energie aktivieren und ausgleichen mit Hathayoga, Kundalini-Yoga, integralem Yoga und Pranayama (Atemübungen) • Es sind einfache Übungen, die für jede Person geeignet sind. • Es wird viel mit Atem gearbeitet, so dass die aktivierende Lebensenergie (Prana) ins fließen kommt. • Sogar eine kleine Entspannung am Ende lässt die Energie für den Tag nicht absinken, nur ausgleichen.
Durchatmen am Vormittag + Abend	<ul style="list-style-type: none"> • Der Vormittag ist etwas aktivierender als der Abend. • 1,5 h (Mi 1 h) aktivieren, ausgleichen, entspannen • Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und integraler Yoga • Einfache und sehr wirkungsvolle Übungen. • Übungen, die auf jedes Niveau passen. • Es wird viel mit Atem (Pranayama) gearbeitet, so dass die aktivierende Lebensenergie (Prana) ins fließen kommt. • Tiefenentspannung • Am Schluss gibt es einen Yogi-Tee
Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation in der Gruppe verstärkt die Intensität der eigenen Meditation. • Es hat Raum um sich auszutauschen und Fragen zu stellen. • Um tiefer in die Meditation einzutauchen wird im Vorfeld eine Atemübung praktiziert. • Inspirierende Texte oder Geschichten leiten in die Meditation ein.