



Yoga Flow @ Early Bird

Kurszeit: Donnerstags 6.45 - 7.35 Uhr (50 Minuten)

Kursbeginn: Ab Donnerstag, 12. April 2018

Kursleiter: Ilja Sibbor

Gebühr: 109 Euro (139 Euro für Nicht-Mitglieder), 10 Einheiten

Den Tag mit Yoga Flow zu beginnen, am Morgen vor der Arbeit Kraft zu tanken und dann entspannt mit einem Lächeln in den Alltag zu starten... eine wunderbare Idee!

Die weich fließenden Bewegungsabläufe dieser sanften Form des Yoga sind besonders wohltuend für die Wirbelsäule und die Gelenke. Im indischen Original heisst dieses System **Vinyasa**, was soviel wie „Etwas in besonderer Weise anordnen“ bedeutet, diese Bezeichnung verweist auf das Anordnen von Übungen zu einer Sequenz. Der chinesische Begriff dafür ist **Kai Men**, was sich am Ehesten mit „(Gelenk-) Tore öffnen“ übersetzen lässt. Der Körper wird von innen her gedehnt, die Übungen wirken mobilisierend und entspannend. Es gibt kein Halten der Stellungen, keine extremen oder überstreckten Positionen.

Mit Hilfe der gerichteten Aufmerksamkeit findet man Ruhe und Zentriertheit inmitten des Bewegens, inmitten der Bewegung - das Herz blüht auf.

Anmeldung ab sofort unter www.taichi-akademie.de!



TAI CHI AKADEMIE STUTTGART



Adlerstr. 31 70199 Stuttgart Tel. 0163 - 288 09 47 www.taichi-akademie.de