



Yoga Flow · Kai Men Yoga

Samstag, 3. März 2018
18.15 - 21.15 Uhr

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet Kursleiter: Ilja Sibbor
Kursgebühr: 60 € (70 € für Nicht-Mitglieder)

Die weich fließenden Bewegungsabläufe dieser sanften Form des Yoga sind besonders wohltuend für die Wirbelsäule und die Gelenke, der chinesische Begriff "Kai Men" bedeutet soviel wie "Energietore öffnen".

Der Körper wird von innen her gedehnt, die Übungen wirken mobilisierend und entspannend, mit minimalem Muskeleinsatz. 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.



TAI CHI AKADEMIE STUTTGART



Adlerstr. 31 70199 Stuttgart Tel. 0711 - 620 20 82 www.taichi-akademie.de