

Yoga-Workshop für Einsteiger

mit Eva Bomhard (Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



am **Samstag, 22. November 2014**

von 10:00 bis 12:00 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

*Zu wissen, wie man etwas macht, ist nicht schwer.
Schwer ist nur, es zu machen.*

Dieser Workshop ist für alle, die nicht nur theoretisch wissen wollen, **was Yoga ist**, sondern auch am eigenen Körper spüren möchten, **wie sich Yoga anfühlt**.

Ausrichtung, Symbolik und Atem werden in den einzelnen Haltungen (Asanas) von Grund auf angeleitet.

Jeder Teilnehmer wird so begleitet, dass seine Körpermuster wahrgenommen werden und darauf eingegangen wird.



Bevor ein Kurs gebucht wird, ist es für manchen hilfreich, schon einen kleinen Einblick in die Bewegungslehre Yoga bekommen zu haben.

Dafür ist dieser kleine Workshop gedacht.

Danach kann ein Anfänger ganz gelassen eine Schnupperstunde besuchen und muss nicht ganz unbedarft das erste Mal in eine Yogastunde einsteigen.

Seminarleitung: Eva Bomhard
Datum: **22. November 2014**
Anmeldeschluss: 15. November 2014
Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a, 2.Stock
Teilnehmerbeitrag: 20,- Euro
Teilnehmerzahl: maximal 15
Mitbringen: bequeme Kleidung,
evtl. eigene Yogamatte (es sind auch welche vorhanden)
Anmeldung bei: Robert Schmidt
Tel.: 0175 16 28 166
Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de