

# Yoga-Workshop Contact-Yoga

mit **Catalina Marzorati**

am **Sonntag, 07. Dezember 2014**

von 17:00 bis 19:30 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Contact Yoga, auch als Partner-Yoga bekannt, wird immer zu zweit mit Freunden oder anderen Kursteilnehmern durchgeführt.

Durch die Unterstützung des Übungs-Partners gelingt es leichter, an die eigenen Grenzen zu gehen und so eine neue Tiefe der Körper- und Selbsterfahrung zu erleben. Zwischen den Haltungen werden Bereiche aus der Yoga-Thai-Massage ausprobiert.

Contact Yoga fördert die Kommunikation durch Berührung, Augenkontakt, Zeichen oder Wörter.

Dieser Workshop ist für jeden, der Lust hat sich wieder wie ein Kind zu fühlen und Neues mit Spaß auszuprobieren.

Kreativ, bewegend und beflügelnd.

- Seminarleitung: **Catalina Marzorati**  
Anmeldeschluss: 01. Dezember 2014  
Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a,  
2.Stock  
Teilnehmerbeitrag: 25,- Euro  
45,- Euro für Paare  
Teilnehmerzahl: maximal 12  
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](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

