

# Karins Unterricht

In meinem sowohl dynamischen als auch meditativem Vinyasa-Yoga-Unterricht geht es mir vor allem darum, raus aus dem Kopf und rein ins Spüren zu kommen. Über die Verbindung von Atem und Bewegung bringen wir die Lebensenergie in uns wieder mehr ins Fließen, lassen Anspannung los, und können körperlich, geistig und seelisch auftanken.

Ich unterrichte seit 2004 und lasse meine Erfahrungen mit verschiedensten Yogarichtungen und -lehrern in meinen Unterricht einfließen. Am wichtigsten ist mir dabei, auf unseren eigenen Körper zu hören, und seinen Botschaften zu vertrauen. Ich freue mich auf gemeinsames Entdecken und Ankommen!



Kurse gebe ich:

Montags 9:30 – 10:45 Uhr

Mittwochs 9:30 – 10:45 Uhr

18:30 – 19:45 Uhr

siehe auch: <http://www.yoga-loft-bruckmuehl.de/Kursplan.pdf>