

Tantra-Yoga 1 -Intensiv-Woche

Beginn: Montag, 25.07.2016 um 8.30 Uhr

Ende: Samstag, 30.07.2016 gegen 16 Uhr

Kursleitung: Susanne Ohneis

Kursort: Langhaid 2, 93354 Siegenburg

Tantra-Yoga ist eine intensive Übungsweise, bei der die Asanas länger ausgehalten, die Chakren und Erd-, sowie kosmische Energien mit einbezogen werden.

Diese Übungsweise hebt unseren eigenen Energie-Level deutlich, lässt uns noch feiner fühlen und wahrnehmen.

Wir erleben uns kraftvoller, energiegeladener, präsenter, fröhlicher, mehr im Einklang mit uns selbst und dem, was uns begegnet.

Diese Woche ist für all jene geeignet:

- die eine eigene und selbständige Übungspraxis in den Alltag integrieren wollen
- die sich im Asana noch mehr mit Energie verbinden und aufladen möchten
- die sich eine Woche Zeit für sich und ihrem Einklang von Körper-Geist-Seele ermöglichen möchten

Inhalte der Woche:

- Schrittweises Erlernen der einzelnen Asanas mit allen Inhalten
- Yoga-Philosophie (Yamas und Niyamas)
- Reinigungsübungen in Theorie und Praxis

Tagesablauf:

8.30 Uhr - 11.30 Uhr Übungspraxis mit Theorie

11.30 Uhr – 15 Uhr Mittagspause

15.00 Uhr – 18 Uhr Übungspraxis mit Theorie

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen, danach ENDE

Kosten für diese Intensiv-Woche: 500,00€

Inclusive vegetarisches Essen, fast ausschließlich Bio-Qualität: Vormittags-Smoothie, Mittagessen mit Nachtisch, Abendessen, Getränke (Wasser, Apfelsaft, Tee, Kaffee)



Susanne Ohneis

Yogalehrerin RDY/EYA

Langhaid 2

93354 Siegenburg

☎ 0171/ 820 17 14

📞 09444/ 981460

www.yogalust.de