

Sommerkurs mit Sabine

Die Ferien sind da!!!

Ihr auch?

Für alle die nicht wegfahren, sich aber trotzdem vom Alltag erholen wollen:

Yoga zu üben bedeutet „zurückzutreten“ (retreat).

Wenn wir auf unseren Matten stehen, treten wir ein Stück zurück vom Alltag, um andere Aspekte unserer Welt zu erkunden.

Wir legen Dinge für eine kurze Weile beiseite, um uns selbst einen klaren, konzentrierten Blick zu erlauben.

Das Wissen, das daraus resultiert nehmen wir dann mit zurück in den Alltag.

Ich würde mich sehr freuen, 8 Wochen Yoga-Praxis mit Euch zu teilen.

Wir üben in Form von einfachem Sitzen, Pranayama, Asana und folgen den 7 Übungsprinzipien des Vijñāna Yoga:

1. Den Körper entspannen
2. Den Geist beruhigen
3. Vorsatz
4. Verwurzeln
5. Verbinden
6. Atmen
7. Dehnen und Weiten

Mit herzlichen Grüßen und Sonne im Herzen,



Sabine