



3047 im Winter

Yoga – im Dezember

Die Adventszeit lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Der traditionelle Yoga Weg verfolgt dasselbe Ziel.

Ort: Aula Unterstufe, Bremgarten
Tag: immer Mittwoch
Kurs 1: 19.00 - 20.00 Uhr
Daten: 4. + 11. + 18. Dezember 2024
Kursleiterin: Sylvia Hämmann

Während der Yogapraxis auf der Matte fokussieren wir unseren Geist mit Hilfe von bewusst ausgeführten Körperhaltungen und Abläufen in Verbindung mit einer tiefen Atmung.

Die achtsame Ausrichtung auf Körper, Atem und Geist führt uns in die Ruhe und in den gegenwärtigen Moment. Hier können wir Verbundenheit spüren und uns präsent, entspannt und gleichzeitig ganz und gar lebendig und kraftvoll fühlen.



Kurskosten: Fr. 30.- für alle 3 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 12 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage + Decke

Anmeldung bis spätestens am 18. November
Auf der Website www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin