

Für Privatpersonen oder Gruppen die

- sich durch das moderne Leben emotional erschöpft und abgelenkt fühlen
- Ihre Verbindung zur eigenen inneren Kraft und Stabilität wieder gewinnen wollen
- ihre mentale und körperliche Stabilität, Fokus und Vitalität vertiefen möchten
- Eine positive Verbindung zu ihrem Körper kultivieren möchten

Inhalt:

- Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen des Hatha- Yoga, einer Wissenschaft, die seit Jahrtausenden besteht, und liniengetreu weitergegeben wird
- Vermittlung von Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationstechniken für jedermann durchführbar, unabhängig von Alter, Körperfitness oder Vorerfahrung
- Psychische Stabilität und Fokus stärken um Stille erfahren zu können.

Yoga

Stabilität. Fokus. Stille

Größe:

8- 12
Teilnehmer
/Innen

Ziele:

- Einführung in das Hatha- Yoga
- Körperübungen, Atemtechniken und Meditationstechniken kennen- und anwenden lernen

Formate:

- Tagesworkshop
- Kurzworkshop
- 90 Min. Yoga

Anpassung an
unterschiedliche
Zielgruppen und
Themen möglich



Leitung:

Dr. Therese Kienle
(Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie)
mail@dr-therese-kienle.de