

Morgenyoga in Achtsamkeit



Jeder Tag als Neubeginn! In dieser Yogapraxis etablieren wir eine neugierige, ehrliche und freundliche innere Haltung.

Neugierig im Jetzt, den noch nie gelebten Moment zu erforschen und uns immer wieder neu zu erfahren. Freundlich mit uns als ganzes Wesen und all unseren Eigenschaften, wohlwollen annehmen, einzigartig und vollkommen erfahren dürfen. Wir stärken unsere körperliche und innere Haltung. Es entsteht ein Zustand in dem wir mit uns allein uns selbst gut fühlen. Freude entsteht als ganz natürliches Ergebnis von Bewegung in einem friedvollen Körper und einem ruhigen Geist. Wir verlassen die Yogamatte mit einem Gefühl von Freude, wohlwollend und Leben im Moment. In der Kleingruppe werden die Übungen an jede Teilnehmerin individuell angepasst!

Kursleitung: Diana Buntschu / Yogatherapeutin