

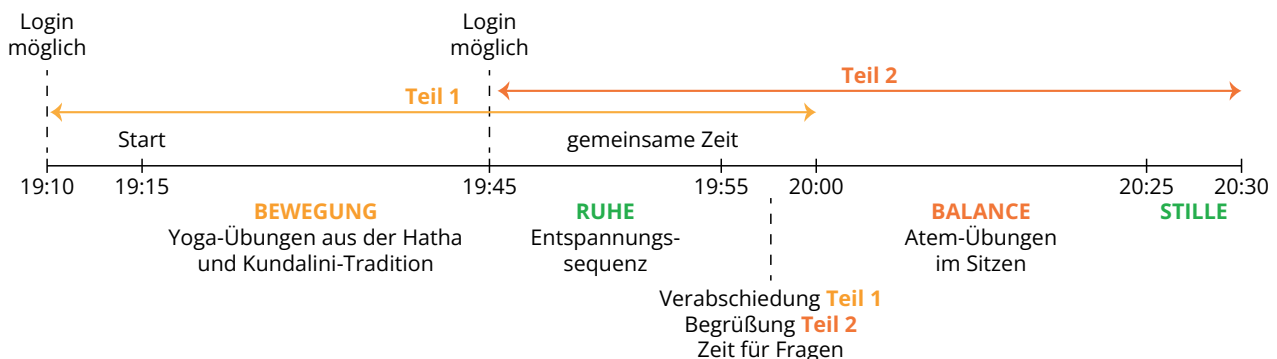
Gib deinem Atem Flügel und finde deine Mitte

Energie, Klarheit und Ruhe für alle zwischen 18 und 108

Ihr Wohlfühl-Termin jeden Dienstag online (Zoom). Kursstart am 24. September

Teil 1: Yoga und Entspannung von 19.15 Uhr bis 20 Uhr. Der Login ist ab 19.10 Uhr möglich. Diese Einheit ist für alle gedacht, die über ausgewählte Yoga-Übungen körperliche Kraft und Flexibilität aufbauen oder erhalten möchten und dabei im eigenen und angemessenen Rhythmus atmen (lernen). Anschließend daran gibt es eine Entspannungseinheit. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Sie brauchen dazu eine gesunde körperliche Grundkondition und eine Yoga-Matte.

Teil 2: Entspannung und sitzende Atemübungen von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Für die Entspannung brauchen Sie eine Matte. Bei den sitzenden Atemübungen ist es unerheblich, ob Sie auf einem Stuhl mit Lehne, einem Hocker oder mit einem Kissen auf dem Boden sitzen. Hauptsache, Sie sitzen bequem, mit aufgerichteter Wirbelsäule und mit gutem Kontakt beider Füße zum Boden. So kann sich Ihre Atemkraft am besten entfalten. Wir üben das sanfte Atmen in Anlehnung an die Buteyko-Methode und schöpfen aus der Yoga-Tradition (Pranayama). Ein kurzer Moment der Stille bildet den Abschluss.



Ihre Optionen:

Flex-Paket: Sie besuchen pro Termin nur einen Teil Ihrer Wahl. Sie können an unterschiedlichen Terminen unterschiedliche Optionen aussuchen. (Z.B. am 1. Oktober Yoga und am 8. Oktober Atemübungen.)

Kombi-Paket: Sie besuchen die gesamte Sitzung, d.h. Teil 1 und Teil 2 von 19.15 Uhr bis 20.30 Uhr. Die Zeit von 19.45 Uhr bis 20 Uhr ist beiden Teilen gemeinsam. Dies habe ich bewusst so gewählt, um einen Raum zu schaffen, den alle miteinander teilen. Hier findet die Entspannungseinheit statt und es gibt im Anschluss daran die Möglichkeit, Fragen zu klären.

Kostenfreie Schnupperstunde am 17. September (bitte anmelden!)

und weitere 12 Termine bis Dezember 2024:

24. September, 1, 8, 15 und 22. Oktober, 5, 12, 19. und 26. November und 3, 10 und 17. Dezember

Preise für die 12 Termine (September bis Dezember 2024):

Flex-Paket: Teil 1 oder Teil 2: 150 Euro

Kombi-Paket : 210 Euro

Anmeldung bei: Sigrid Haas, Stimm- und Atemtraining

kontakt@stimmbereit.de und 01573 1573 395 (Whatsapp, Signal)

Weitere Informationen unter: www.stimmbereit.de (Termine)