



Heike Leuchter

Yoga | Humanenergetik | Psychologische Beratung | Pädagogik

## Achtsames Yoga

Diese Praxis besteht aus fließenden und statischen Körperübungen (Asana) und Atemübungen (Pranayama), die unseren Geist und unseren Körper zur Ruhe bringen, unseren Atem tiefer fließen lassen und unseren Kreislauf und Stoffwechsel verbessern. Wir lernen Spannungen und Stress loszulassen.

Dauer: Mi 14.02.2024 - 26.06.2024

Zeit: 09.00 - 10.20 Uhr

Ort: Marktplatz 4, Feldkirch

Ausgleich: Euro 208 für das Yogasemester

Dauer: Do 15.02.2024 - 04.07.2024

Zeit: 18.00 - 19.20 Uhr

Ort: Feldstraße 15, Weiler

Ausgleich: Euro 208 für das Yogasemester

## YogaFlow

Die YogaFlow-Sequenzen bestehen aus kräftigenden und dehnenden Übungen, die wir fließend miteinander verbinden. Wir mobilisieren die Wirbelsäule, öffnen die Hüfte, kräftigen die Arme, Beine und unsere Körpermitte und zentrieren uns. Diese Sequenzen sind etwas fordernder und kraftvoller.

Dauer: Mi 14.02.2024 - 26.06.2024

Zeit: 17.30 - 18.50 Uhr

Ort: Marktplatz 4, Feldkirch

Ausgleich: Euro 208 für das Yogasemester

## Meditation & Yoga Nidra

Meditation bietet uns die Möglichkeit, ganzheitlich in Balance zu gelangen. Es können Zusammenhänge und Ursachen für Gedanken und Gefühle sichtbar werden. Durch diese Sichtbarwerdung gelangen wir in eine tiefe Akzeptanz und es entsteht Raum für Veränderung.

Dauer: Termine nach Ausschreibung oder Anfrage

Zeit: siehe jeweilige Ausschreibung

Ort: Marktplatz 4, Feldkirch / Feldstrasse 15, Weiler

Ausgleich: je nach Dauer des Workshops



Bitte eine  
Yogamatte und  
ev. eine Decke  
mitbringen;  
bequeme  
Kleidung

0650 860 87 64  
heikeleuchter.at  
info@heikeleuchter.at