



Heike Leuchter

Yoga | Humanenergetik | Psychologische Beratung | Pädagogik



EarlyMorning Yoga

EarlyMorning Yoga verleiht uns Menschen mehr Energie und fördert die Gesundheit. Es ist eine ganzheitliche Methode Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Dauer: Mi 14.02.2024 - 26.06.2024

Zeit: 06.30 - 07.30 Uhr

Ort: Consumsaal Göfis

Ausgleich: Euro 170 für das Yogasemester

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: Fr 16.02.2024 - 05.07.2024

Zeit: 17.00 - 18.20 Uhr

Ort: Kindergarten Kirchdorf Göfis

Ausgleich: Euro 208 für das Yogasemester

YogaFlow

Die YogaFlow-Sequenzen bestehen aus kräftigenden und dehrenden 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: Fr 16.02.2024 - 05.07.2024

Zeit: 18.30 - 19.50 Uhr

Ort: Kindergarten Kirchdorf Göfis

Ausgleich: Euro 208 für das Yogasemester

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