



Heike Leuchter

Psychosoziale Beratung | Supervision | Yoga | Humanenergetik | 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 19.02.2025 - 11.06.2025

Zeit: 06.30 - 07.30 Uhr

Ort: Consumsaal Göfis

Ausgleich: Euro 192 / 16 Morgenstunden

## 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 21.02.2025 - 27.06.2025

Zeit: 17.00 - 18.20 Uhr

Ort: Kindergarten Kirchdorf Göfis

Ausgleich: Euro 240 / 16 Abende

## 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 21.02.2025 - 27.06.2025

Zeit: 18.30 - 19.50 Uhr

Ort: Kindergarten Kirchdorf Göfis

Ausgleich: Euro 240 / 16 Abende



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

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