

Ein besonderer Sonntag...

mit Yoga zu Gelassenheit und Kraft

Dieser Yoga-Workshop ist ein Tag ganz für dich selbst. Du lernst Techniken, die dabei helfen einerseits Kraft aufzubauen und andererseits einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Wir kommen mit dem Atem in Einklang, bringen den Körper in die Erfahrung und bauen Stress ab. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und geübte Yogapraktizierende, die mehr in die Tiefe üben möchten.



Ort: Yoga am Berg
Weilheimer Straße 8
Landsberg
Zeit: Sonntag, 9. Oktober 2022
10 - 17 Uhr (mit Pause)
Preis: 50,- Euro
(45,- reduziert für Studierende,
Renter*innen, Alleinerziehende)

Anmeldung & Fragen unter:
yoga@thereseheinisch.com

Kraft Aufbauen

Wir widmen uns dem körperlichen Aspekt des Yogas mit Spaß an der Bewegung und Neugier an der Erkundung des eigenen Körpers. Wir erlernen einige grundlegende Yogahaltungen mit gezielter Ausrichtung und anatomischem Verständnis. Inspiriert von den Techniken der Spiraldynamik® und dem Iyengar Yoga erarbeiten wir uns die Haltungen und erreichen ein tieferes Bewusstsein für ihre Wirkung. Damit sichern wir eine belebenden und gesunde Yogapraxis und bereiten eine eigene Praxis zuhause vor. Zudem werden Atemübungen vermittelt, die den Geist in Schwung bringen.

Loslassen und Entspannen

Über den Körper hinaus ist Yoga äußerst effektiv, um Stress abzubauen, Schlafstörungen vorzubeugen und Meditation einzuleiten. Durch verschiedene Atem- und Entspannungstechniken finden wir zu Einkehr und bauen Anspannung ab. Zum Abschluss führt uns eine ausgiebige geführte Meditation in die Tiefenentspannung. Alles was du brauchst ist bequeme Sportkleidung und Lust auf einen Tag mit dir und Yoga!



Therese ist international als Yogalehrerin tätig und unterrichtet in verschiedenen Hatha Yoga Ausbildungen. Sie hat einen Master in Yoga Studien und insgesamt 820h Ausbildung bei der Sebastian-Kneipp-Akademie und anderen Instituten. Sie unterrichtet Hatha Yoga mit besonderem Fokus auf Ausrichtung und Heilung.

„Für mich ist Yoga als eine emanzipatorische Praxis die sich positiv auf das Leben einzelner auswirkt, indem sie uns hilft Trauma aufzuarbeiten und uns hilft Selbstliebe zu etablieren. Das hat eine positive Auswirkung auf unsere Umwelt und Gesellschaft.“



Therese Heinisch
www.thereseheinisch.com
@yogic_nomad