



yoga – der weg zur mitte

yogakurs für yogaerfahrene

Klassisches **Hatha Yoga**, **Luna Yoga** und **Yoga Flows** (dynamische Abfolgen) verschmelzen ineinander und bilden die körperlichen Schwerpunkte. Erkenntnissen die ich durch Meditation, innere Arbeit und das Eintauchen in die Lehre des Advaita (die Lehre der Nicht-Dualität) gesammelt habe, bilden den geistigen Hintergrund.

Schwerpunkte des Kurses:

Asanas (körperliche Übungen), Schulung der Körperwahrnehmung und Präsenz im Körper, Atmung, Entspannung

Übungsleiterin: Julia Mayr

Aus- und Weiterbildungen: Luna Yoga, Hatha Yoga Vishwaguru Yoga University – Indien, Iyengar Yoga, Flow-Yoga, Lachyoga

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, eventuell Trinken

Ort: Neues Rathaus Linz

Zeit: Mittwoch, 19.45 – 21.15

Termine: März: 7., 14., 21., 28. / April: 18., 25. / mai: 2., 9., 16., 23.