

Feiertagsprogramm

**01. November
Allerheiligen**

**09.30 Uhr - 11.00 Uhr
Herbstyoga – sich
sammeln
mit Lisa**

**10.00 Uhr - 10.55 Uhr
BodyArt Stretch
mit Yvette**

**10.00 – 11.00 Uhr
Nordic Walking
mit Ulli**

**11.00 Uhr – 12.00 Uhr
deepWORK™
mit Yvette**

**16.30 Uhr – 18.00 Uhr
Mental Cycling
mit Bärbel**

KURSBESCHREIBUNG

01. November/Allerheiligen

Herbstyoga – sich sammeln (E-M-F)

Die Herbstqualitäten in den Flow zu verinnerlichen, bedeutet, in fließenden Übergängen von einer Haltung in die nächste zu gleiten und in tiefer Konzentration länger darin zu verweilen. Den Fokus im Bewegungsfluss und in den gehaltenen Positionen sehr bewusst auf kleinste Details zu lenken, ermöglicht es, subtile Energiebewegungen wahrzunehmen und Irritationen aufzudecken. Die Mitte zu fokussieren, ihrer gewahr zu sein und aus der Mitte weiterzufließen, eröffnet die Möglichkeit, an eine innere Stabilität aus Ruhe und Stille anzuknüpfen, um sich vom Strudel der Gedanken und Gefühle frei zu machen.

E=Einsteiger M=Mittelstufe F=Fortgeschritten