WIRTHSHOF
AKTIV

YOGA AUSZEIT

für neugierige Yoga-Entdecker
und erfahrene Yogis.
Vom Kurs mit Kassenzuschuss
bis zum Yogafestival.

Wir haben genau die richtige Dosis
für Deine individuelle YogaAuszeit!

Yoga holt jeden dort ab wo er gerade steht
und ist so vielseitig, dass man
immer wieder neue Facetten kennenlernen kann.
Unsere Yogaangebote sind so aufgebaut, dass sowohl
Einsteiger als auch Fortgeschrittene
neue Impulse mit nach Hause nehmen können
- und möchte dabei vor allem ein Wegweiser sein
um den eigenen Yogastil und Yogaweg
zu finden oder zu vertiefen.

DIE YOGAVIELFALT IM WIRTHSHOF:

YOGA IM JAHRESPROGRAMM

Von Januar bis Dezember bieten wir mindestens dreimal wöchentlich Yoga. Sanftes Yoga für den Rücken, kraftvolles Vinyasa Yoga, Gute Laune Yoga für den Start in den Tag, oder als entspannten Ausklang des Tages.

KLEINES YOGAFESTIVAL

Von Kundalini bis Yin Yoga. Verschiedene Yogalehrer entführen dich einen ganzen Tag lang in die Welt des Yoga. Tolles Rahmenprogramm mit Chillout-Lounge und Henna-Tattoos, mit Ingwer-Eistee und leckerem Curry. Barfuß und draußen auf der großen Wiese unterm schattigen Nussbaum.

KLEINE YOGAAUSZEIT FÜR EINEN TAG

In Planung: Workshops und ein- bis zweitägige Seminare. Der Vorteil liegt auf der Hand - tiefer in ein Thema eintauchen und ganzheitlich erleben: "Yoga, Atem und Stimme", "Die fünf Elemente", "Achtsamkeit und Meditation", ...

KOMPAKT-KURS YOGA FÜR BEGINNER

Für Menschen, die Yoga ganz neu kennenlernen möchten, empfehlen wir unseren „Kompakt"kurs über drei oder vier Tage. In diesem Paket sind Körper-, Atem- und Meditationsübungen enthalten, Du lernst den Sonnengruß und rückenschonende Übungsabfolgen kennen, die Du im ausgearbeiteten Übungsprogramm mit nach Hause nehmen kannst. WOW: Die Kursgebühr für dieses zertifizierte Präventionsangebot bezuschusst Deine gesetzliche Krankenkasse bis zu 80%.

PERSONAL TRAINING DEINE INDIVIDUELLE YOGASTUNDE

Die ganz individuelle Übungsstunde Yoga, ganz auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Auch als Paar oder Gruppe buchbar. Und begleitet von Katja Eberle. Als diplomierte Sportwissenschaftlerin und Yogatherapeutin legt Sie Wert auf Deine Ausrichtung – nicht nur äußerlich.
Auch als Drei-Stunden-Paket buchbar.

YOGATAGE
DIE WELT DES YOGA

Wer mehr Hintergrundinformationen über Yoga erfahren und sich intensiver mit einem Thema auseinandersetzen möchte, ist bei unseren Yogatagen bestens aufgehoben.

- Du entscheidest, ob Du Dir nur einzelne Rosinen herauspicken, oder die ganze Vielfalt an Impulsen mitnehmen möchtest.

- In unserem Aktivprogramm erwartet Dich jeden Tag eine Yogastunde. Selbstverständlich finden unsere Ganzjahresangebote wie Gymnastik und Outdoor Fitness, Nia und Qigong parallel dazu statt!

- Täglich wird ein zweistündiger Workshop angeboten. Erfahre mehr über die indische Philosophie und Hintergründe der Yogapraxis. Eine stimmige Mischung aus Vortrag und Austausch, angeleiteter Körperarbeit mit Atemübungen und Meditation.

- Jeder Tag hat einen eigenen Themenschwerpunkt, um möglichst viele Facetten der „Welt des Yoga“ aufzuzeigen.

- Jede unserer Yogatage wird entsprechend der Jahreszeit sorgfältig ausgearbeitet und zusammengestellt.

Im März und Oktober finden parallel die Gesundheitswochen statt. Hier kannst du noch mehr Vielfalt mitnehmen!

Im Juni ist das Motto Natur und Nachhaltigkeit. Höhepunkt ist das Kleine Yogafestival am Sonntag.

Mögliche Inhalte der Thementage:

DETOX

Workshop Ayurvedische Reinigungsrituale für den Alltag

Detox mit Pranayama und Asanapraxis

GedankenDetox: Stress, Kopfkino und Achtsamkeit

ATEM

natürliche Atemkraft und Atemrhythmus

Konzept der Koshas / Prana, die Lebensenergie

Pranayama , Pranayoga oder Atemyoga

HERZ

HerzZentrum, Balance und Harmonie

Anahara - Das Herz-Chakra / Die Chakren im Yoga

Pranayama, Yin und Yang im Yoga

FLOW

Bewegungsmeditationen

Flow Yoga oder Intuitiver Yoga

Vinyasa Yoga oder Faszien Yoga

Die fünf Elemente im Ayurveda

"Was hinter Dir liegt und was vor Dir liegt ist nichts im Vergleich zu dem was in Dir liegt…"

YOGASTILE IM WIRTHSHOF

Unsere Referentin hat eine "freie" Yogalehrer-Ausbildung absolviert und ist keinem Stil verpflichtet, dabei sehr experimentierfreudig und daher in vielen verschiedenen Stilen zu Hause.

Auf den folgenden Seiten werden die Yogastile näher beschrieben, die bei unseren Workshops, Yogatagen, Gesundheitswochen und unseren Events angeboten werden. So kannst Du vielleicht schon beim Durchlesen ahnen, welcher Stil genau der Richtige für Dich ist.

UNSERE REFERENTIN

Katja Eberle

Yogalehrerin (500h)
Yogatherapie (200h)
Yin Yoga (60 h), Fazien Yoga, ...
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Rückenschullehrerin

Bei Fragen wende Dich gerne
direkt an mich:
katja.eberle@wirthshof.de
Tel +49 7544 964 558

ANUSARA YOGA

Anusara = mit Anmut fließen,
in Harmonie mit einer höheren Kraft,
sich im natürlichen Einklang befinden,
dem (Ruf des) Herzens folgen.

Entwickler: John Friend (USA), 1997
Als Iyengar Yogalehrer verbindet er biomechanische Ausrichtungsprinzipien mit einer undogmatischen, praktischen Spiritualität, die es jedem ermöglicht sich auf seine Weise mit Yoga zu verbinden.

Grundlage bildet die tantrische Philosophie: Diese geht davon aus, dass das "Göttliche" in uns immer präsent ist und es im Yoga darum geht, diese Präsenz zu erkennen und zu erwecken.
Die Philosophie des Anusara-Yoga ist lebensbejahend, optimistisch und kultiviert eine respektvolle Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Anusara ist ein integrales System, in dem
●Asanas (Yogastellungen und Übungen) ●Pranayama (Atemübungen) und ●Meditation gelehrt werden.
Anusara verbindet die klassischen Haha-Yoga-Stellungen mit Prinzipien der modernen Biomechanik und Spiritualität:

●sehr genaue Ausrichtungsprinzipien durch den Ansatz der Biomechanik und der Bioenergetik („Universal Principles of Alignment“)
●Aufbau einer idealen Körperhaltung („optimal blueprint“)
●wichtiges Element des Unterrichts ist die Sprache und das Öffnen des Herzens.
●nicht die Perfektion steht im Mittelpunkt der Ausführung, sondern die Freude. Im Anusara Yoga gibt es keine Dogmen oder Belehrungen. Der Schüler wird in seiner Einzigartigkeit unterstützt und gefördert. Erfolg im Anusara wird nicht daran gemessen, wie ‚gut‘ man in der Lage ist eine bestimmte Stellung auszuführen. Es geht vielmehr darum, Freude an der Ausführung und am eigenen Wachstum zu haben.
●für Anfänger gut geeignet (keine Verletzungsgefahr, technisch gut erklärt)

PRANA FLOW YOGA

Eine energetische, transformierende Form des Vinyasa Flow Yoga

"Prana Flow® basiert auf dem Konzept, dass Prana die Quelle allen Lebens ist – unser Lebenselixier, unser Atem, die Subtilenergie, die uns stärkt, zentriert und führt. Viele alte Kulturen der Welt haben einen Begriff, der diese Energie als eine verbindende Intelligenz, die alles durchdringt, beschreibt. Prana in Indien, Chi in China, Ki in Japan, Mana nannten es die Kahunas aus Hawai und Num die Kung Buschmänner Südafrikas."

Quelle: wiki.yoga-vidya.de

Durch die Welle des Atems, das bewusste Wahrnehmen und Synchronisieren von Atem und Bewegung unterstützt Prana Flow das Konzept der Quantenphysik, dass Materie und Energie nichts getrenntes, sondern Ein und Dasselbe sind.

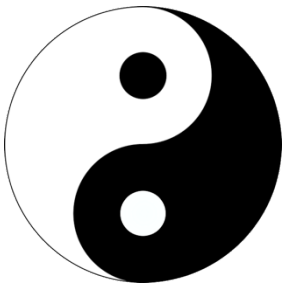
Wenn wir Yoga praktizieren sehen wir im Außen eine Bewegung, doch in uns gibt es viele Prozesse, die nicht sichtbar, doch in uns und unserem Energiekörper spürbar und erfahrbar sind."

Entwickelt von Shiva Rea (USA) und basierend auf den Lehren von Krishnamacharya sowie anderen Traditionen wie Tantra, Ayurveda und Bhakti Yoga.
Deutschlands bekannteste Vertreterin und direkte Schülerin von Shiva Rea ist Christine May, bei der unsere Katja schon mehrere Workshops besucht hat.

YIN YOGA

Ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil.

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.



Yin und Yang sind zwei Kräfte innerhalb der Dualität unserer Welt. Sie gehören zusammen und sind miteinander verschlungen.

Unser Lebensalltag ist leider sehr yang-geprägt: kraftvoll und leistungsstark, dynamisch und extrovertiert, schnellatmig und unruhig. Eine Yin-Yogastunde versucht dem einen Gegenpol zu setzen.

Heutzutage wird der Name Yin Yoga oft gleich gesetzt mit dem Yoga nach Paulie Zink, Paul Grilley und Sarah Powers. Dennoch ist der Begriff Yin Yoga schon erheblich länger in Gebrauch - und bis heute auch ein Name für sanfteres Yoga oder für die sanfteren, meditativeren Elemente einer harmonischen Yogastunde.

Im Yin Yoga wird jede Asana mindestens 3 Minuten lang gehalten. Durch das ruhige Halten und mit Hilfsmitteln und bequemen Unterlagerungen sollen alle Muskeln loslassen und vollständig entspannen. Dadurch wird das Bindegewebe und die Faszien erreicht. Jeder Praktizierende richtet sich dabei so ein, dass die Spannung in der Zielregion sich noch "gut" anfühlt. Die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander weit zu erhöhen.

FASZIEN YOGA

Unser „Räkel Yoga“

Yin Yoga wirkt besonders auf die Faszien, das Bindegewebe. Daher wird Yin Yoga manchmal auch als Faszien Yoga bezeichnet.

Daneben hat sich Faszien Yoga als eigenständiger Yoga Stil etabliert. Denn die Faszien wollen nicht nur gedehnt werden. Faszien geben dem Körper Form und Halt, speichern kinetische Energie und sind unser größtes Sinnesorgan.

Um verfilztes Fasziengewebe zu lockern, Organgewebe zu stimulieren und verklebte Sehnen und Bänder fit zu machen braucht es daher viele verschiedene Impulse.
Mit langkettigen fließenden Bewegungen wird in die Stellungen hineingespürt, gefedert und gewippt und vor allem geräkelt, um alle Faszienstrukturen anzusprechen.

In einer Faszien-Yogastunde wird natürlich ebenso Wert auf eine innere Ausrichtung, Intention und die Atmung gelegt – und ist daher nicht mit einer Faszien-Fitnessstunde zu verwechseln.

SIVANANDA YOGA

Ganzheitliches Yoga aus Indien

Sivananda Yoga ist nach dem Begründer Swami Sivananda Saraswati (1887 - 1963) benannt.
Sivananda war Sohn einer Brahmanenfamilie und arbeitete jahrelang als Arzt bevor er sich ganz dem Yoga verschrieb. Er prägte etliche große Yogis: Swami Vishnudevananda, Swami Krishnananda, Swami Chidananda, Swami Satyananda, …

Sivananda Yoga funktioniert nach dem Gurukula-System:
Die Schüler lernen durch das "Zusammenleben" mit ihrem Guru, was sie wissen müssen. Konkret bedeutet das, dass Sivananda Yoga über das Leben im Ashram vermittelt wird. Angehende Yogalehrer verbringen mehrere Wochen, Monate oder Jahre im Ashram. was ein intensives Eintauchen in die Essenz des Sivananda Yoga ermöglicht.

Wer sich Sivananda Yogalehrer nennt, darf dann auch nur das weitergeben, was er gelernt hat. So gibt es im Sivananda Yoga eine einheitliche Linie und klare Regeln, die vielen anderen, meist modernen Yogastilen fehlt.

Prinzipien des Sivananda Yoga:
- Asanas (Yogahaltungen): meist in Form der „Rishikesh-Reihe“
- Pranayama (Atemübungen)
- Tiefenentspannung
- Meditation (mit oder ohne Mantra)
- die Lehre des Vedanta (eines der großen philosophischen Systeme des Hinduismus) wird in die Praxis mit einbezogen
- sattvige Ernährung (reines Essen, also vegetarische, frische, vollwertige, unbehandelte Naturprodukte)
- positives Denken

Die Yoga Vedanta Organisation ist ein weltweites Netzwerk von Ashrams und Zentren, das sich der Verbreitung von Yoga und der Ausbildung von Sivananda Yoga-Lehrern widmet.

JIVAMUKTI YOGA

jiva mukta = befreite Seele

1983 spielt die Band „Audio Letter“ im “Life Café" in New York City. Die Musikerin Sharon Gannon und der Besitzer David Life verlieben sich. Sie reisen nach Indien, lernen bei Brahmananda Sarasvati, Swami Nirmalananda und K. Pattabhi Jois.

1984 gründen sie ihren eigenen Yoga-Sti
1987 "Jivamukti Yoga Society" wird größtes YogaStudio der USA (Prominente wie Sting und Madonna trainieren dort)

Was ist Jivamukti Yoga?

- vom Ashtanga Yoga inspirierter dynamischer Stil – ein schweißtreibendes, fließendes Workout, das sich manchmal fast wie ein Tanz anfühlt
- in fester Reihenfolge und fließend-dynamisch
- der Einsatz von Musik leitet Atem, Energie und Emotionen
- Singen von Mantren und Meditation spielen beim Jivamukti Yoga eine größere Rolle als bei vergleichbaren US-Stilen
- Studium der alten Schriften (v.a. Patanjali)
- Lehrer korrigiert den Schüler mit Körpereinsatz (nichts für Kontaktscheue)
- Prinzip der Gewaltlosigkeit (“Ahimsa”)

Jede Jivamukti-Klasse beinhaltet:

- Spiritueller Vortrag
- OM
- Sonnengrüße
- Seitendehnung
- Drehung
- Umkehrhaltung
- Vorbeugen (Zange)
- Rückbeugen
- Schulterstand
- Brustöffnung
- Entspannung: Savasana
- Meditation

DER DETOX YOGATAG

Detox ist im Trend und meint dabei nichts anderes als Entgiften, Entschlacken oder Reinigen.

Der Ayurveda mit seinem seit Jahrtausenden bewahrten Wissen auf Basis von Kräuter- und Ölbehandlungen setzt immer bei der Reinigung an und wirkt dabei auf allen Ebenen: physisch, emotional und mental. Ayurveda betrachtet dabei nicht nur den grobstofflichen Körper, sondern wirkt ganzheitlich.

Hatha-Yoga bedeutet frei übersetzt auch: der "Weg der Reinigung". Unser **DETOX HATHA YOGA** beinhaltet:

- Aktivierung von Agni - dem Feuer der Reinigung und des Stoffwechsels
- Körperstellungen (Asanas) - mit Wirkung auf die Nadis (Energiekanäle)
- Atemübungen (Pranayama) - mit Wirkung auf die Nadis (Energiekanäle)
- Konzentration/Meditation - um den Geist zu reinigen

KRIYA WORKSHOP

Ayurvedische Tipps wie "das warme Glas Wasser am Morgen" haben längst den Alltag der Nicht-Yogis erreicht. Welche weiteren, leicht in den Alltag zu integrierenden Tricks und Techniken es gibt erfahren Sie in diesem Workshop.

KRIYA PAKET

Viel Spaß, das Erlernte in der Praxis umzusetzen und zu experimentieren!
Folgende „Zutaten“ für ayurvedische Alltagsrituale kannst Du direkt bei uns erwerben:

- Sesamöl / Nasenöl in Fläschchen
- Zungenschaber
- Neti-Kännchen
- Detox-Tee, warmes Wasser

YOGA IM WIRTHSHOF

Ein Übungsweg, der uns zurück in unsere Mitte bringt.
Der uns lehrt, mit Abstand und Gleichmut unsere Aufgaben zu betrachten - und nicht zuletzt Körper und Geist gesund erhält.
Ein Geschenk an unsere leistungsgeprägte westliche Welt.

Folgende Yogastunden haben wir regelmäßig im Programm:

YIN Yoga	Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Kissen und Polster helfen dabei, den Körper gut zu lagern, um entspannt in den Körperstellungen zu spüren und den Atem frei fließen zu lassen. Auf diese Weise werden Spannungen gelöst und ein Gefühl von innerer Ruhe entsteht.
YIN YANG Yoga	In allem Yang ist immer Yin - in allem Yin ist immer Yang. In dieser Yogastunde streben wir nach Balance zwischen ruhigen und nach innen gerichteten Yin- und eher dynamischen kraftvollen Yang-Yogaübungen. So kann Harmonie entstehen, denn jeder Körper nimmt sich in der Yogastunde intuitiv, was er braucht.
SANFTES Yoga	Sorgfältig ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Tiefenentspannung. Genießen Sie das Hier und Jetzt in der Yogastunde. Ideal für Einsteiger oder als Auszeit für stressbelastete Menschen.
ATEM Yoga	Bringen wir Bewegung und Atmung in Harmonie, können wir richtig eintauchen und die positive Wirkung von Yoga spüren. In dieser Stunde steht die Atmung im Mittelpunkt. Einfache Atemübungen, auch "Pranayama" genannt, helfen Zerstreutheit und Sinne zu fokussieren, uns zu konzentrieren und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.
POWER Yoga VINYASA Yoga	Körperbetontes Yoga mit Trainingseffekt. Durch fließende Übergänge in die Körperstellungen konzentrieren wir uns ganz auf das gegenwärtige Tun. Eine bewusste Atemführung und Achtsamkeit hilft, präsent zu werden und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

FASZIEN Yoga	Das Faszien-Netz gibt unserem Körper die Form und verbindet alles mit allem. In dieser Yogastunde werden die Faszien dreidimensional aufgespannt, es wird geräkelt und geschwungen um das Bindegewebe und die Körperstrukturen neu zu ordnen und zu stimulieren.
DETOX Yoga	Den Körper beim Yoga entgiften? Die Körperübungen und Atemtechniken dieser Stunde aktivieren den Stoffwechsel und massieren die inneren Organe, unterstützen die Verdauung und lösen Spannungen. Achtsamkeit und Konzentrationsübungen lassen den Geist ruhig und klar werden. Wirf Ballast ab!
HERZ Yoga CHAKRA Yoga	Das Herz-Chakra steht für die Eigenschaften Liebe und Güte. Eine Quelle der Lebensenergie, die als antreibende Kraft hinter allem steht, was wir tun oder denken. Diese Stunde stellt das Herz als "zentrales" Chakra in den Mittelpunkt. Herzöffnende Körperübungen, harmonisierende Atemübungen, hingebungsvolle Konzentration / Meditation. Weitere Chakren-Stundenthemen möglich!
FLOW Yoga	Mit bewusster Atemführung und begleitet von Musik durch kraftvolle Yogastellungen harmonisch und anmutig "fließen" - mal mehr und mal weniger dynamisch. Fließende Übungen aus anderen Bewegungsformen runden das Programm ab. Wer diese Mischung sucht, ist hier genau richtig.
Flow Yoga DANCE	Fließende – fast tänzerisch anmutende Übergänge in versch. Stellungen, immer unter bewusster Atemführung, um ganz bei uns selbst anzukommen. Auch Elemente aus Feldenkrais, Releasetechnik und Modern Dance werden integriert. Let´s flow!
Yoga mit GERÄT	Asana-Workshop oder klassische Hatha-Yogastunde mit Hilfsmitteln wie Gurt, Block oder Wand und Boden. Die Geräte erlauben eine präzise Ausführung der Körperstellungen und ermöglichen ein tieferes Entspannen und Loslassen.
Yoga LIGHT	Bei Knieprobleme oder Schmerzen im Handgelenk empfehlen wir Yoga Light. Sanft und dennoch wirkungsvoll. Klassische Yogapositionen werden entsprechend abgewandelt und Elemente aus anderen Bewegungsformen integriert. Wir trainieren auch auf dem Stuhl oder Pezziball.
PARTNER Yoga	Sorgfältig ausgewählte mobilisierende und kräftigende Körperübungen, die teils allein, teils gemeinsam mit dem Partner ausgeführt werden. Auch für Anfänger geeignet.

WIRTHSHOF WELLNESS SPA

ENERGIE-IONEN-BÜRSTEN-MASSAGE

Wirkt energetisierend, unterstützt die Entschlackung und regt den Stoffwechsel an - für ein körperlich-seelisches Wohlbefinden. Die Bürste mit ihrer molekularen Struktur aus feinstem Bronzedraht mit Kupfer-Zinn-Legierung erzeugt durch das Bürsten negativ geladene Ionen direkt auf der Haut, die dem Körper zugeführt den Energiefluss begünstigen.

DETOX TIPP

HONIG ZUPFMASSAGE

Eine kräftige Zupfmassage in Kombination mit Honig vermag Gifte und Schlacken aus dem Körpergewebe zu lösen. Neben der pflegenden und durchblutungsfördernden Wirkung wird das Gewebe gelockert und Verspannungen gelöst.

SALZ ÖL KÖRPERPEELING

Glättet die Haut und verfeinert das Hautbild. Abgestorbene Hautzellen werden sanft entfernt, die Blutzirkulation und der Zellstoffwechsel werden angeregt. Hochwertige biologische Öle sorgen für Entspannung der strapazierten Haut, pflegen intensiv und schützen vor Feuchtigkeitsverlust. Das Ergebnis ist ein frischer Teint und eine geschmeidig zarte Haut.

Wir verwenden ausgesuchte Öle und Pflegeprodukte von Primavera und Dr. Hauschka.

KURSPLAN "Die Welt des Yoga"

So könnte das Kursprogramm aussehen

DAS WIRTHSHOF AKTIV PROGRAMM

kostenlos für Wirthshofgäste

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00-11:00 AEROBIC & GYMNASTIK	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG	18:00-19:15 HERZ YOGA	18:30-19:45 FASZIEN GYMNASTIK	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG	8:30-9:45 ATEM YOGA
17:30-18:30 NIA POWER	20:00-21:00 AEROBIC & GYMNASTIK	19:30-20:30 NIA DANCE HERZ	20:00-21:30 SANFTER YOGA	10:00-11:00 NIA MOVE TO HEAL	10:00-11:00 SLOW JOGGING

VERTIEFUNGS WORKSHOP

Vortrag & Asanapraxis
Atemübungen & Meditation

"HERZ"	"DETOX"	"FLOW"	"ATEM"
8:00-10:00 Yin Yang Yoga Chakra Herz"Zentrum" Harmonie Klang	8:00-10:00 Ayurveda Rituale Detox Yoga Stress und Achtsamkeit	14:00-16:00 Bewegungs- meditationen Vinyasa Yoga Fünf Elemente Wasserqualität	14:00-16:00 Atemkraft Prana Energie Kosha Atem Yoga Pranayama

WOW!

Im März und Oktober sind parallel GESUNDHEITSWOCHEN. Profitiere von vielen weiteren Angeboten: Vorträge, Workshops, Thementage!
Im Juni: Am Sonntag findet unser KLEINES YOGAFESTIVAL statt. Das Motto der Woche: Achtsamkeit-Nachhaltigkeit-Natur!