



Vital-Yoga für Frauen reinigen und entschlacken

In diesem Online- Yoga-Special wollen wir die natürlichen Stoffwechselprozesse und den Lymphfluß anregen. Die dynamische Bauchatmung Bhastrika stärkt das Verdauungsfeuer. In den Yoga-Posen öffnen wir durch die mentale Energielenkung die feinstofflichen Kanäle (Nadis) und stabilisieren unseren Hormonspiegel. Wir erleben ein energiegeladetes Körpergefühl mit Tiefenentspannung.

Für diese Veranstaltungsreihe ist es günstig, wenn teilnehmende Frauen bereits Erfahrungen mit Yoga und Atemtechniken mitbringen, vorzugsweise das Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues schon einmal ausprobiert haben.

Da wir dieses Programm auch über die Veranstaltungsreihe „Sommer im Murkens Hof“ veröffentlichen, haben wir vor dem Beginn des Online-Kurses ein Vorbereitungsseminar ausgeschrieben, das insbesondere für neue Kursteilnehmende verbindlich ist, aber auch für Vital-Yoga erfahrene Frauen hilfreich ist und empfohlen wird.

Veranstaltungs-Nr. 2411064

Vorbereitungsseminar in Präsenz

Samstag, 13.07.24 von 13.00 bis 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 35,--

Ort: im Tagungshaus von Ralf Besser im Upper Borg 147 in Bremen Borgfeld
verbindliche Teilnahme für alle Frauen im anschließenden Online Kurs!

Veranstaltungs-Nr. 2411065

Fortsetzungskurs -Online

5 Termine von Dienstag, 16.07.24 bis 13.08.24 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 45,--

Anmeldung für diese Veranstaltungen ist ab 21.06.24 online über www.vhs-lilienthal.de oder unter Telefon : 04298/929-240 / 41 möglich.