

241-A30100 Hatha Anusara Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beginn	Dienstag, 19.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Monika Mayer-Schulz
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.
Kursort	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum, Marktstraße / Kellereigasse / Treppe am Rathaus, 97450 Arnstein

Anusara ist ein noch junger Yogastil aus den USA. Hauptmerkmale sind eine exakte Ausrichtung und die Philosophie der "Herzöffnung".

Anusara bedeutet in etwa "mit Anmut fließen" – Yoga von innen nach außen ausdrücken. Wir schaffen eine stabile Basis (Sicherheit) für unseren Körper und Geist, um uns dann nach außen zu öffnen, zu dehnen und dem Leben offen entgegen zu treten. Somit können sich auch Blockaden lösen. Dieser Kurs fördert die körperliche und geistige Ausgeglichenheit.

Nicht am 09.04.24, 16.04.24 und 30.04.24

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.03.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
26.03.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
23.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
30.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
07.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
14.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
04.06.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
11.06.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
18.06.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
25.06.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
02.07.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
09.07.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)