



VIOLA EBBIGHAUSEN
MBSR-TRAINING

+49 (0) 151 - 127 47 318 | mbsr@violaebbigghausen.de | www.violaebbigghausen.de

Yoga – mehr Kraft & Ruhe



**Donnerstags, 17-18 Uhr
in Lörrach**

Yoga als jahrtausende alte Praxis hat vor allem einen ruhigen Geist zum Ziel.

In diesem Yoga-Kurs:

- ✿ üben wir vorzugsweise dynamisch (in Bewegung) und fließend
- ✿ spielt der Atem eine zentrale Rolle
- ✿ erfolgt der besondere Aufbau in bewussten, überlegten Schritten (vinyasa krama)
- ✿ wird die Yogapraxis auf die Gruppe und einzelnen Teilnehmenden abgestimmt
- ✿ muss sich das Asana an den Menschen anpassen (nicht umgekehrt!)

Diese Prinzipien entsprechen der Hatha-Yoga-Tradition Krishnamacharays/Desikachars in welcher die Kursleiterin in Berlin ausgebildet wird (BDYoga basic, 2,5 Jahre).

Die Lektionen sind qualitativ hochwertig, intensiv vorbereitet und begleitet.
Menschen mit Bewegungseinschränkungen sind herzlich willkommen!
Jedes Asana kann angepasst werden, individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt.
Pausen und eigene Abwandlungen sind jederzeit möglich.

Beginn: März 2023, donnerstags 17:00-18:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Teilnahmegebühr: 40 Euro/Monat*, Probe-/Einzelstunde: 15 Euro

*20 Euro/Monat für Menschen mit wenig Einkommen

Ort: Zentrum für Bewegung & Entspannung, Körnerstraße 14 (Vogelbach-Areal),

Anmeldung: mbsr@violaebbigghausen.de | +49 151 127 47 318