

EIN 3. KURS „ACHTSAMKEITS-YOGA“ ENTSTEHT

START: ab 20.06.2025
(mindestens 6 Teilnehmer)



Wann: jeweils freitags von 11.50-12.50 Uhr (Kurs 3)
Wo: im Saal
Wer: Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrer
Willy Mahr

Willy leitet aktuell 2 Meditations- und 2 Yogagruppen in unserem Verein. Er freut sich darauf, seine Erfahrungen und Kenntnisse im Achtsamkeits-Yoga nun in einem weiteren Kurs an unsere Mitglieder weiterzugeben.

Übungen: sowohl im Liegen und Sitzen auf Matten als auch im Stehen.

Anmeldung unter: 015778873929 (W. Mahr privat).

Im achtsamen Yoga geht es darum, dass wir so präsent wie möglich in unserem Körper sind. Wir lenken unsere Wahrnehmung zu den unterschiedlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen, die auftreten, wenn wir den Körper bewegen und atmen. **Achtsames Yoga verknüpft Bewegung und Stille und ist eine wunderbar nährnde Praxis.**

Im Yoga nehmen wir eine Haltung ein – im wahrsten und im übertragenen Sinne des Wortes. In den Yogapositionen geht es nicht um das Erreichen oder Erzwingen eines körperlichen Ziels oder einer Leistung, sondern um das Erforschen des eigenen Körpers und seiner Grenzen. Wir fördern so die Achtung für das, was wir in diesem Moment leisten können und für die Person, die wir sind. So lernen wir auch im Alltag bewusster auf unsere Bedürfnisse einzugehen.

Yoga – Meditation – Achtsamkeit - Mitgefühl



Herzenswärme -Geistige Ruhe / Klarheit

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Dieses Kursformat ist auch besonders für Menschen geeignet, denen ein anderer Yogakurs zu anstrengend ist, körperliche Einschränkungen haben oder ein hohes Stressaufkommen mit einem "Mich-Nicht-Spüren-Können" empfinden.