

SCHNUPPERKURS Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Ort: Eckernförde . Kurs 6 x 75 Minuten

Start: Dienstag, 19. September 2017

jeweils 17:15-18:30 Uhr . Preis: € 65,-

Kundalini Yoga wird überwiegend dynamisch ausgeführt und deswegen auch Yoga der Energie benannt. Die Wirbelsäule ist unser Fundament und trägt uns durch unser Leben, mit den Übungen die du in diesem Kundalini Kurs erlernst, wird die Wirbelsäule flexibler und geschmeidiger.



SCHNUPPERKURS Aerial Yoga

Ort: Eckernförde

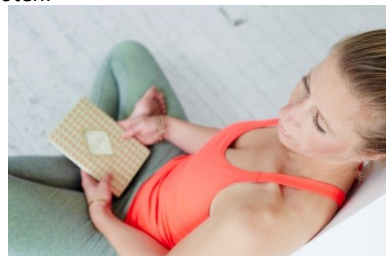
Kurs 6 x 75 Minuten Aerial Yoga

Start: Donnerstag, 21. September 2017

jeweils 17:15-18:30 Uhr . Preis: € 65,-

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben!

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch Du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Regelmäßige Workshops werden in Güby und in Eckernförde angeboten.



Workshop mit Claudia Uhrig aus Hamburg

Sonntag, 15. Oktober 2017 . 17:00-19:00 Uhr . € 25,-

Ort: Eckernförde

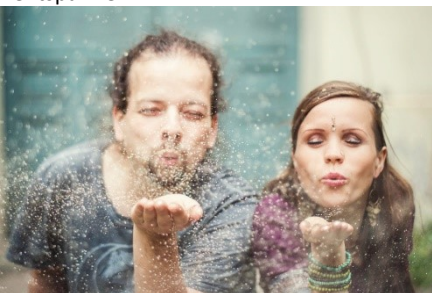
DEEPLY RELAX - YIN YOGA meets YOGA NIDRA

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis von Haltungen, die auf dem Boden, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt wird.

Dabei liegt der Fokus darauf, mit Gelassenheit genau die

Öffnung zuzulassen, die uns der Körper geben möchte. Yin Yoga

konzentriert sich auf das Binde-, Fasziens- und Bändergewebe im Körper, vor allem rund um die Hüften, die Oberschenkel, das Becken und den unteren Rücken.. Diese Praxis ist präventiv für unsere Gelenke bis ins hohe Alter! Eine weitere Qualität von Yin ist die meditative und nach innen gerichtete, stille Aufmerksamkeit, aus der Einsicht und Kraft erwachsen kann. Um auch die letzte Anspannung im Körper zu lösen, gehen wir dann in eine Yoga Nidra Praxis über, die es uns ermöglicht, vollkommen mental, emotional und physisch zu entspannen.



The Love Keys in Eckernförde

Samstag, 16. Dezember 2017

16:30-18:00 Uhr Yin Yoga & Mantra

19:00 Uhr Konzert

Glückstränen. Gänsehaut. Herzensweite. Wenn die uralten Mantras durch die Stimmen und Musik der Love Keys erklingen, öffnen sich weite Räume. Man spürt die Hingabe hautnah, kann sich vom Strom der heilenden Klänge tragen lassen.

Aleahs Stimme ist wie ein kristallklarer Gebirgsbach, der einen manchmal sanft und manchmal kraftvoll trägt während Ben auf Gitarre, Klavier und Cajon Klangteppiche zum Abheben schafft. Ihre Konzerte sind zum Niederknien berauschend und in höhere Sphären erhebend. Von meditativ bis rockig eröffnet die Mantra-Band ihren Besuchern einen Zugang in emotionale Tiefen. Herzöffnend. Euphorisierend. Und am Ende ganz beseelt. Gesungen auf sanskrit, gurmukh, spanisch, englisch und deutsch.

Yin Yoga & Mantra 16:30 Uhr € 35,- /externe Teilnehmer € 40,-

Konzert 19:00 Uhr € 12,- /externe Teilnehmer € 18,-

Kombiticket € 40,- /externe Teilnehmer € 50,-

Weitere Infos: www.yoga-feelgood.de