

ENTDECKE DIE
WUNDERBARE
WELT DES YOGA

PRIVATSTUNDE

Asana
Pranayama
Meditation

1.5h KURS

WAS IST YOGA?

Gesundheitsstatus 15'
Yogapraxis 60'
Gespräch und Infos 15'

100 CHF

regulärer Preis
180.00

oder reserviere dir eine
gratis Probestunde
in einem regulären
Gruppenkurs

Angebot gültig 2018

FÜR NEWCOMER

Termin nach Absprache

LERNE YOGA GRUNDTECHNIKEN UND DEREN WIRKUNG KENNEN!

Asana Körperstellung
Pranayama Atemübung
Meditation Bewusstseins-schulung

Grobstoffliche Wirkung Asanas und Karanas haben eine Wirkung auf das Alignment des Körpers und auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen lösen Bandagen, die sich körperlich niedergeschlagen haben auf und führen den Atem in die Freiheit zurück.

Energetische Wirkung Asanas und Pranayamas haben eine energetische Wirkung auf den feinstofflichen Körper. Sie geben einen energetischen Impuls, der einem inneren Wachstum dient.

Feinstoffliche Wirkung Die Yoga Techniken bieten Hilfestellung zum Erkennen und Loslassen von alten Mustern. Körperliche, energetische und mentale Blockaden können erkannt und aufgelöst werden. Auf feinstofflicher Ebene lernen wir uns zu balancieren und aus unserer Mitte heraus zu leben und zu wirken.

Geistige Wirkung Asanas, Pranayamas und Meditationen haben eine geistige Wirkung und Ausrichtung auf einer tieferen Ebene in welcher der Mensch eine Entwicklung erfahren und Erkenntnis gewinnen kann. Dabei lernen wir zunächst unsere innere Unruhe kennen. Durch Rückzug der Sinne, Fokussierung der Gedanken und Meditation bekommen wir Zugang zu neuen Ebenen des Bewusstseins.

Inhaltliche Wirkung Asanas, Pranayamas und Meditationen vermitteln auf inhaltlicher Ebene ein Lernfeld. Die Übungen führen uns in meditative Versenkung und prägen unseren Geist mit einer spezifischen Qualität.

Transformierende Wirkung Wir können Zugang zur intuitiver Erkenntnisfähigkeit bekommen und lernen das Ego zu transzendieren. Weise Unterscheidungskunst, Losgelöstheit und Herzensgüte können sich einstellen.

Entwicklung und Erkenntnis Regelmässige Yogapraxis führt in die Ruhe, in die Stille, ins Gewahrsein und ins reine Sein. Der Blick wird durch Loslösung vom Körper auf den Innenraum gelenkt, um den eigenen inneren Weg zu finden: So Sein wie die eigene Seelennatur, innerlich frei und zu tiefst lebendig!

YOGA DANCE ART

ATELIERMAGIQUE

Freienhofgasse 7 - 3600 Thun
Claudia Battanta - 079 721 97 51

battantacreation.ch