

Neuer Kurs bei SKG Gablenberg Mehr Ruhe und Energie mit Yoga!

Neue Kraft schöpfen, lernen mit Stress in Beruf und Alltag besser umzugehen, das Leben bewusst genießen ... Yoga hilft uns dabei.

Yoga stärkt und energetisiert unseren Körper und Geist.
Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe und ein Gefühl von Zufriedenheit stellt sich ein. Wir können dem Alltag wieder offener und gelassener begegnen.

Yoga ist eine indische ganzheitliche Lebensphilosophie, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Ziel im Yoga ist es nicht, möglichst schnell und ehrgeizig in die einzelnen Haltungen (Asanas) zu kommen, sondern sich mit seinem Atemrhythmus zu bewegen und die Übungen nach den eigenen physischen Fähigkeiten auszuführen.

Mein Name ist Myriam Eidam, ich unterrichte Vinyasa Yoga, ein Yogastil, bei dem die einzelnen Haltungen fließend ineinander übergehen und die Bewegungen synchron zur Atmung ablaufen.

Kraftvolle, dynamische Sequenzen aber auch ruhige und entspannende Elemente sind Teil meiner Yogastunde.
Alle Haltungen werden genau erklärt, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Durch meine jahrelange Tätigkeit als Krankenschwester habe ich Freude daran anderen Menschen zu mehr Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit zu führen.

Es ist mir wichtig, dass jeder in seiner Yogapraxis zu erkennen lernt, was für ihn richtig und gesund ist.



Lust bekommen – dann anmelden und mitmachen!!!!!!!!!!!!!!

Veranstaltungsort: SKG Gablenberg, Albert-Schäffle-Str. 6, 70186 Stuttgart
Donnerstags ab 22. September 2016 (Kurs über 10 Wochen)
von 18.00-19.00 Uhr

Anmeldung: SKG Geschäftsstelle Gabi Hezinger
Tel.: 0711/4687823 oder info@skg-gablenberg.de