

„Leichtigkeit und Wohlgefühl“

Samstag, 28. März 2020 von 14:00 – 18:00

Yoga im Fluss der Energie, aus dem traditionellen Hatha Yoga mit **Silvia Rodeck**, ist ein achtsames und geschmeidiges Yoga.

Es ist ruhig, sanft, wohltuend bis kraftvoll und dynamisch. Wir üben mit Leichtigkeit, mit Freude und Genuss an der Bewegung auch verweilend, um in die Tiefe der einzelnen Positionen hinein zu spüren. Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe.

Wir verbinden Atem, Stimme und Bewegung. **Die Verbindung, zur Stimme und Klang, schenkt uns innere Ruhe, Frieden, Stabilität und Kraft.**

Durch sanftes Tönen, beruhigt sich das vegetative Nervensystem und entspannt den Körper. Wir vertiefen und verlängern den „Aus Atem“ dadurch kräftigen wir Zwerchfell, Lunge und die Bauchmuskeln. Durch die sanfte Schwingung entsteht eine innere und äußere Weite.

In dieser Yogapraxis erleben wir neue Räume von Weite, Vitalität, Lebendigkeit, Kraft und Stabilität. Wir beachten das Prinzip des Ausgleichs und fördern dadurch die Harmonie und die Balance in Körper und Geist. Innere Freude und Ruhe dehnt sich aus und integriert sich in unserem Sein.

Entspannung- sind Meditationsübungen, die uns in die Zentrierung und Stille führen runden das Üben ab.

Das Yoga beginnt dort wo jeder Einzelne steht, ob Anfänger bis Erfahrene, es ist für alle geeignet die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten.

Kosten: 60,- //// Frühbucher bis 20. Februar, 55,-

Silvia Rodeck, verfügt über 26 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. BDY/ EYU. Sie ist Tanz und Bewegungstherapeutin, Atem und Stimmlehrerin.



Silvia Rodeck: www.basisyoga.de - www.yogatermine-berlin.de