

present  
YOGA



SA. 25. Januar 14.00 -15.30 Uhr // PRESENT FLOW

1 THEMA · 1 LIED · 1 YOGAFLOW

present Yogis 15,- € · Gäste 18,- €

Eine Choreographie aus Yogahaltungen zu einem gewählten Musikstück, bei welcher Atmung und Bewegung zu einem geschmeidigen Fluss verschmelzen – eine dynamische Art der Meditation in Bewegung.

Das Bewusstsein für die Atmung und die "Zwischenmomente" (Übergang von Asana zu Asana) und die Verbindung Geist-Seele-Körper lassen sich hier wunderbar erleben und erfahren.

SA. 25. Januar 16.00 -17.30 Uhr // BE PRESENT

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT UND TIEFE

present Yogis 1 Karten-Termin (Abonnentinnen frei) · Gäste 15,- €

Nomen est omen: Es geht um Deine Präsenz. Es geht darum, mehr Klarheit in Deiner Wahrnehmung zu finden und Dich selbst zu erfassen, zu Dir zu kommen.

Je nach Stundenschwerpunkt führen Dich gezielte Atemtechniken, Geistesübungen und Bewegungen auf den Weg der Konzentration, Kontemplation und Meditation.

Das Empfinden Deines Körpers als "Tempel Deines Selbst" – bewusst erlebt und gespürt durch achtsame, gezielte Bewegungen in Verbindung mit Deiner Atmung und Intension – eröffnet Dir neue Möglichkeiten, Deine innewohnenden Energiequellen zu entdecken und Dich mit diesen zu verbinden.

// Kombi-Ticket für Gäste (presentFLOW & BEpresent) nur 29,- € //  
DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.