

Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs gibt allen, die bereits Yoga üben, die Möglichkeit sich intensiver mit Yoga zu beschäftigen. Dies gilt für alle drei Stufen des Yoga: Asana, Pranayama und Meditation.

Hier ist Yogaerfahrung ebenso Voraussetzung, wie die Fähigkeit Atmung und Bewegung gut koordinieren zu können. Das Beherrschen von Ujjayi (Kehltonatmung) ist wünschenswert, kann aber auch in diesem Kurs erlernt werden.

mitwochs 18.00-19.15 Uhr

[zur Anmeldung](#)

-10 Einheiten 120.-€

-Ermäßigt 105.-€

-Einzelstunde 15.-€