



YOGA Special

mit alesandra beiro

FREITAG, 28.10.2022

19:00 - 21:00

hi5sports | Industriestrasse 1 | 9475 Sevelen



YOGA Special

mit
alesandra beiro

FREITAG, 28.10.2022
19:00 - 21:00

Aus dem Denken heraus,
hinein ins Gefühl

Kraft und Energie auftanken und eine Pause vom Alltag einlegen.

Erfahre bewusstes Atmen (Pranayama) und achtsames bewegen. Die Übungen (Asanas) werden mehr und mehr mit dem Fühlen ausgerichtet, die Haltungen von innen heraus gespürt. So wird die äussere Körperform mit innerer Energie und Sanftheit vervollständigt.

Gemeinsam lassen wir uns einfach und magisch von der Wirkung des Yoga verzaubern, genau dort, wo wir es benötigen. Und wir erkennen, dass es so viel mehr zu sehen gibt, als wir mit unsere Augen sehen.

Ob mehr Beweglichkeit oder mehr Stabilität, ob hyperflex oder knorxelig, ob LangstreckenläuferIn oder gemütliche SonntagsspaziergängerIn ...Yoga soll für alle sein.

«Beim Yoga geht es nicht darum, die Zehen zu berühren, sondern darum, was wir auf dem Weg nach unten lernen.» - Jigar Gor

Anmeldung mit Email an mail@hi5sports.ch

[hi5sports.ch](https://www.hi5sports.ch)

18:30 Eintreffen | 19:00 Start YOGA Special inkl. Meditation
21:00 Abschluss und Ausklang mit Drinks und Snacks im hi5 Bistro
CHF 35.- p. TeilnehmerIn (gerne im Voraus mit Twint oder Überweisung)