TERMINE:

MONTAGS 19.30 -21.00

MEDITATIONS- UND ATEMÜBUNGEN,
EINÜBEN DER VERSCHIEDENEN YOGASTELLUNGEN
ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, KURZBEITRÄGE ZUM THEMA

DONNERSTAG 19.30 – 21.00

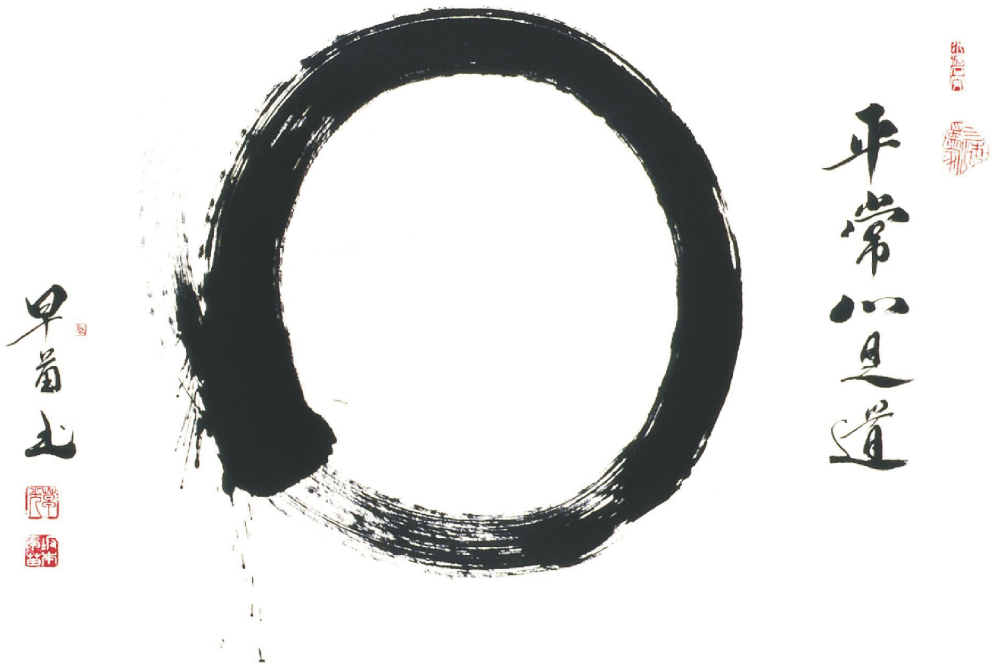
MEDITATIONS- UND ATEMÜBUNGEN,
YOGASEQUENZEN IN BEWEGUNG
(EINZELNE STELLUNGEN WERDEN ZU EINEM
HARMONISCHEN ABLAUF VERBUNDEN)
KURZBEITRÄGE Z. B. ACHTSAMKEIT,
IM AUGENBLICK SEIN. USW

KOSTEN:

10ER KARTE 100,-- Euro
MONATSKARTE 50,-- Euro

ORT:

PFARRGSSE 5
97258 OBERICKELSHEIM
OT GEIßLINGEN
TEL: 09335 1533
email:



YOGA
TRAINING

ZU MEINER PERSON:

GEBOREN 1956, VERHEIRATET, 1 ERWACHSENEN SOHN

DURCH DEN FRÜHEN TOD MEINES VATERS SIND DIE FRAGEN
WOHER KOMME ICH?
WER BIN ICH?
WOHIN GEHE ICH?
SCHON IN RELATIV JUNGEN JAHREN IN MEINEM LEBEN
AKTUELL GEWORDEN.
DIE BESCHÄFTIGUNG MIT DEM BUDDHISMUS,
DER MYSTIK, DEM ZEN HAT MICH AUF DEM BENEDIKTUSHOF
IN HOLZKIRCHEN GEFÜHRT.

ALS KONTEMPLATIONS- UND ZENSCHÜLERIN
KAM ICH DORT AUCH MIT YOGA IN KONTAKT.

DIE BEWUßTEN KÖRPER- UND ATEMÜBUNGEN
HABEN MICH ANGESPROCHEN UND ES MIR ERLEICHTERT
EINEN WEG NACH INNEN, ZU MIR SELBST ZU FINDEN.

DAS YOGATRAINING SOLL KÖRPER ,
GEIST UND SEELE STÄRKEN,
UNS EIN BEGLEITER IM ALLTAG UND BEI UNSEREN
FRAGEN NACH DEM LEBEN SEIN.

MONIKA NITSCHE

DAS GANZHEITLICH AUSGERICHTETE
HATHA-YOGA-TRAINING BEINHALTET

-KONZENTRATIONS- UND MEDITATIONSÜBUNGEN
-ATEMÜBUNGEN - PRANAYAHMA
-KÖRPERÜBUNGEN - YOGASTELLUNGEN - ASANAS
-ENTSPANNUNGSÜBUNGEN
-KURZBEITRÄGE ZUM THEMA
-MEDITATIVES GEHEN

DER HATHA-YOGA HAT SICH IM LAUFE DER
JAHRHUNDERTE IN VIELE TRADITIONSLINIEN
AUFGETEILT, DIE DEN AKZENT DER
KÖRPERARBEIT GANZ UNTERSCHIEDLICH SETZEN.

IN UNSERE TRAININGSSTUNDE BEZIEHE
ICH MICH VOR ALLEM AUF DIE TRADITION

DES YOGA DER ENERGIE,
DES ASTHANGA YOGA UND
DES IYENGAR YOGA.

ABGESEHEN DAVON SIND DIE ÜBUNGEN SO
GESTALTET, DAS SIE VON ÜBENDEN ALLER
GROßEN HATHA –YOGA-SCHULEN
MITGEMACHT WERDEN KÖNNEN.