



Fortbildung



Y7 Yin Yoga in Verbindung mit den Jahreszeiten

In dieser Fortbildung tauchen wir ein in die Zyklen der Natur. Jede Jahreszeit bringt ihre eigene Energie und ganz spezielle Lebensthemen mit sich. Wie können wir diese Aspekte mit unserem Yoga zusammenführen? Wir üben das bewusste „Nichts-Tun“ und schaffen einen Raum, um innere Ruhe zu finden und tiefen Stress abzugeben.

- die Jahreszeiten in Verbindung mit dem Yoga
- Yin und Yang

Zielgruppe

Yogalehrer*innen und Interessierte

Termin:

23.09.2027 (Donnerstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67