



STEIN EGERTA



Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ruhige, meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis

Mittwoch, 31. August 2022



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

Chi Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn

Mittwoch, 31. August 2022, 19.00 bis 20.30 Uhr

Dauer

13 Mittwochabende (19. Okt. entfällt)

Ort

Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

Referent/in

Stefanie Hastrich (00423 7776430)

Kosten

CHF 315.-

Voraussetzung

Anfänger und Yogaerfahrene

Mitbringen

Yogamatte, eine kleine, warme Decke bzw. ein Tuch oder Wolljacke und dicke Socken für die Entspannungsübungen, wenn vorhanden: zwei Yogaklötze und einen Yogagurt

Hinweise

Bequeme Kleidung. Wir üben barfuss: Hände und Füße bitte nicht eincremen (Rutschgefahr).

Organisation

Gemeinde Ruggell

Kursziel

Diese ruhige, sanfte Übungspraxis fördert die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Die Chi Yoga-Praxis löst Verspannungen, bringt energetische Ausgeglichenheit und schult die Körperwahrnehmung.

Inhalt

Chi Yoga ist Meditation in Bewegung und schult die Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir üben Yang und Yin Yogahaltungen (Asanas), praktizieren gehaltene sowie dynamische Übungen und aktivieren dadurch den Energiefluss im Körper. Wir erfahren die Wirkung des Atems auf Körper und Geist und führen Achtsamkeitsübungen durch als sanften Weg zu mehr Präsenz bei sich selbst. Eine Tiefenentspannung und Meditation runden jede Yogaeinheit ab. Genaue, sorgfältige Bewegungsanleitung und Schwierigkeitsvarianten ermöglichen eine individuelle Yogapraxis.

Leitung

Stefanie Hastrich, dipl. Yogatherapeutin, Chi Yoga Lehrerin, dipl. Satyananda Yoga Nidra, Ausbilderin eidg. FA