

Yoga
Klangmassage
Access Bars Consciousness®
Kinesiologie
Reiki



Heike Leuchter

0650 860 87 64 heikeleuchter.at heikeleuchter@gmail.com

YogaFlow

Die YogaFlow-Sequenzen bestehen aus kräftigenden und dehnenden Übungen, die wir fließend miteinander verbinden. Sie sprechen alle Körperpartien an, mobilisieren die Wirbelsäule, öffnen die Hüften, kräftigen die Arme, Beine und den Bauch und zentrieren uns. Wir finden Stabilität und Erdung, erleben die Harmonie unserer Bewegungen, finden unsere Körperspannung – erzeugen Hitze und bringen unsere Lebensenergie ins Fließen. Diese Sequenzen sind etwas fordernder und kraftvoller. Die Übungen können jedoch durch Variationen und Pausen an die jeweiligen momentanen Möglichkeiten angepasst werden.

Dieser Kurs ist für sportliche Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet.

mittwochs

Zeit: 17.30 - 18.50 Uhr
Ort: Kapfstrasse 16, 6805 Gisingen
Energieausgleich: Euro 187 /18 Abende
Termine: 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3.,
13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4., 8.5.,
15.5., 22.5., 29.5., 5.6.2019

Bitte eine Yoga-
oder Gymnastikmatte
und evtl. eine Decke mit-
bringen, bequeme Kleidung