

Yoga von Herzen



Janine Beyer

Kurs 2022 - jeweils Dienstagmorgen

11./18./25. Januar, 1./8. Februar

1./8./15./22./29. März, 5./12. April

3./10./17./24./31. Mai, 7./14./21./28. Juni, 5./12. Juli

jeweils 8.00 - 09.15 Uhr

CHF 30.- (Einzellektion) / CHF 270.- (10er Abo)

Der wunderschöne Kraftort in der Buchhandlung im Licht lädt ein mit sanftem Yoga und Meditationen den Tag lichtvoll zu begrüßen.

Das Morgen Yoga von Herzen schenkt achtsame Körper- und Atemübungen, sowie liebevolle Herzensmeditationen, die einen bewussten Umgang mit dem Körper, den Gedanken und den Gefühlen vertiefen. So kann eine unterstützende innere Stabilität, eine wohltuende Gelöstheit und eine tiefere Verbindung mit dem Herzen für den bevorstehenden Tag entstehen und während der Woche angenehm nachschwingen. Ein Geschenk für Dich und für uns alle. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mitbringen: Yogamatte und Meditationskissen (können vor Ort gekauft werden), eventuell Wolldecke

Janine Beyer praktiziert seit 2005 Yoga und hat 2015 die 4-jährige Yoga-lehrer Ausbildung des Schweizer Yogaverbandes abgeschlossen. Seither unterrichtet sie in Liebe sanftes Yoga von Herzen auf der Matte und in der Natur. www.yoga-von-herzen.ch

Lesetipps:

Das grosse Yoga Basisbuch (Uschi Ostermeier - Sitkowski)

Yoga Nidra (Swami Satyananda Saraswati)

Stressfrei durch Meditation von Jon Kabat-Zinn (Maren Schneider)

Mantra - Unsere Botschaft der Liebe (Deva Premal & Miten)

Achtsamkeit in der Natur (Michael Huppertz & Verena Schatanek)

