



Ein Kooperationsangebot

Vinyasa Prana Flow® Yoga

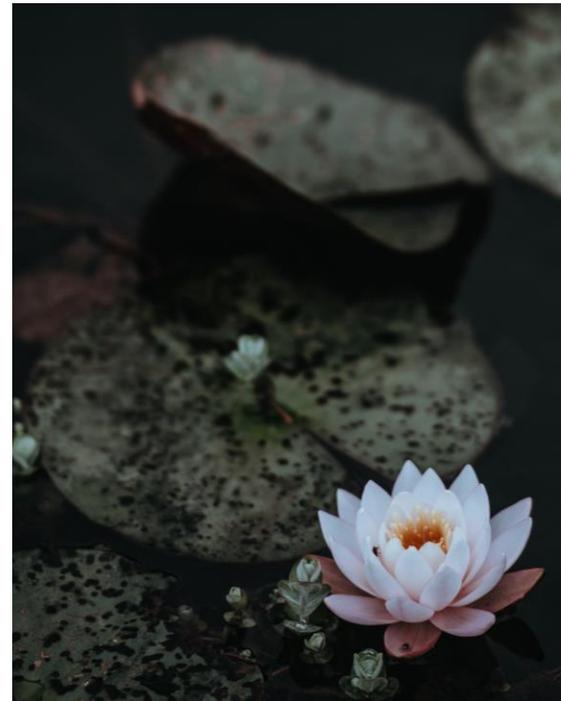
Was? Yoga für Erwachsene mit Daniela Meyer, Danesha Yoga München:

„Meine Art, Yoga zu unterrichten basiert auf einer energetischen, trans-formierenden Weiterentwicklung des Vinyasa Yogas, entwickelt von Shiva Rea.

Vinyasa Prana Flow® Yoga ist eine fließende, einerseits sanfte, andererseits kraftvolle Yoga-Art, die uns hilft, besser mit dem oft unvorhersehbaren Tanz des Lebens klarzukommen. Der Atem, der immer gleichmäßig fließen sollte, ist hierbei das größte Hilfsmittel, um uns im Hier und Jetzt zu verankern.

Dabei geht es weniger um die „perfekte“ äußerliche Ausführung der Haltung. Vielmehr wird die innere Entwicklung des Übenden in den verschiedenen Asanas gefördert. Ziel ist es, den Moment zu fühlen, Verbundenheit mit sich selbst und der Umgebung um uns herum zu erfahren und Yoga nicht nur zu praktizieren, sondern zu (er)leben.

Mal praktizieren wir lunarer, also ruhiger und mal solarer, etwas aktiver. Die Übungen sind so aufgebaut, dass es mehrere Kramas (Schwierigkeitsstufen) gibt und so jeder an meinen Kursen teilnehmen kann.“



Wer? Daniela Meyer

Wann? 7-mal montags ab 14. September 2020
(bis 26. Oktober 2020)
18.30 bis 20 Uhr

Wo? NBH-Räume, Brunnenstraße 28, 85598 Baldham

Wie? 105 Euro
Vorkasse erforderlich
siehe Teilnahmebedingungen

bürozeiten

montag bis freitag
8 - 12 uhr
montag bis donnerstag
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe
sozialdienste
pflegedienste
in den gemeinden
vaterstetten,
zorneding und
grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28
85598 baldham
telefon 0 81 06 / 3 68 46
telefax 0 81 06 / 36 84 84
www.nbh-vaterstetten.de
info@nbh-vaterstetten.de

kreissparkasse
münchen starnberg ebersberg
iban:
DE95 7025 0150 0000 5590 96
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank
zorneding
iban:
DE93 7016 9619 0000 2343 38
bic: GENODEF 1ZOR

postbank
münchen
iban:
DE83 7001 0080 0212 1408 02
bic: PBNKDEFF