



Yoga-Seminar

zur Entwicklung einer gesunden Spannkraft in der Wirbelsäule



Vorbereitung zur Waage



Waage



Schwalbe

Inhalte des Seminars:

Erlernen des Sonnengebetes: ein Zyklus aus 12 Übungen

Erlernen einiger Grundstellungen (Asanas) des Yoga

Die Bedeutung der Wirbelsäule als Zentrum der Persönlichkeit

Die Drei-Gliederung der Wirbelsäule und die gesunde Wirbelsäulen-Spannkraft

Termin: Samstag, **08. Oktober** 2011, von **9:00 bis 13:00** Uhr

Ort: Dojo der Ken-Jitsu-Schule Rosenheim, Schießstattstr.

Referentin: Rita Egger, Yogalehrerin u. Heilpraktikerin, www.yoga-individualitaet.de

Veranstalter: Ken-Jitsu-Schule Rosenheim

Kosten: 25,- € pro Person (bezahlbar beim Seminar)

Teilnehmen können Vereinsmitglieder und deren Partner und Freunde.

Es ist **keine besondere Beweglichkeit oder Yogaerfahrung notwendig!** Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund!

Anmeldung: bis **05. Oktober** bei

Horst Kotzenbauer, Tel. 01 60 - 55 0 22 94 oder per E-Mail: horst@kotzenbauer.de

Rita Egger, Tel. 08031-352 77 40 oder per E-Mail: info@yoga-individualitaet.de

Teilnehmerzahl: 6-12

Mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke

Jeder Teilnehmer ist für die Versicherung selbst verantwortlich!