

YOGA RETREAT TRIER

MIT CLAUDIA LAMAS C.

FR, 29.11.2024 – SO, 1.12.2024



NEUE KRAFT & ERHOLUNG ZUM JAHRESENDSPURT

IYENGAR®YOGA fokussiert auf eine präzise anatomische Ausrichtung des Körpers. Dadurch werden Haltungsprobleme verbessert und Spannungen gelöst. Die große Feinheit im Üben wirkt konzentrationsfördernd und stressreduzierend. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Klötze, Gurte oder Decken hilft Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die Haltungen korrekt einzunehmen und davon gesundheitlich zu profitieren. Dadurch wird es für alle Übenden möglich, den eigenen Körper neu zu entdecken und zu erfahren. Komm mit auf eine spannende Reise zu dir selbst und lass dich von Claudia Lamas C., zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin, auf deinem Weg kraftvoll, dynamisch und voller Freude für die Arbeit an Körper und Geist, anleiten. Der beste Ausklang deines Jahres.

PROGRAMM

Freitag, 29.11., 18 Uhr: Ankommen, Willkommen & Einführung

Freitag, 29.11., 18.30-20.30 Uhr: Asanas & Pranayama

Samstag, 30.11., 10-12 Uhr & 14-16 Uhr: Asanas

Sonntag, 1.12.2024, 10-12 Uhr: Asanas

RAUM / ORT

Seminarhaus „Lehmgefühl“

Mechtelstrasse 12

54293 Trier

PREIS

8 Stunden Yoga-Unterricht

Frühbucher bis 1.9.2024: 160€, danach: 180 Euros.

Übernachtung im Ferienhaus möglich,

Einzelzimmer 45€

KONTAKT: beate.schaeidt@rondotrier.de

ANMELDUNG ZUM YOGA RETREAT

yoga@claudiyengar.com