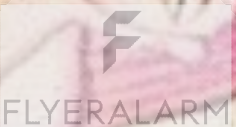


Die erfahrbare Anatomie der Atmung

Yoga meets
Body-Mind Centering

Tageworkshop
19./April 2020 in Köln
26. April 2020 in Engelskirchen



Die erfahrbare Anatomie des Atems

Das Universum atmet uns.

Vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet uns das Kommen und Gehen unserer Ein- und Ausatmung. Im Yoga nutzen wir den Atem um Prana als Manifestation universeller schöpferischer Lebensenergie zum Fließen zu bringen.

In diesem Workshop vertiefen wir unsere Yogapraxis mit Methoden aus dem Body-Mind Centering® Mit geführten Somatisierungen, Partnerübungen anatomischem Grundlagenwissen und freier Bewegung können wir den Atemvorgang von Innen heraus erleben bis in jede einzelne Zelle hinein.

Leitung:

Meike Astor (Yogalehrerin, Gymnastiklehrerin, Body-Mind Centering® Practitioner, www.meikeastor.de)
Cornelia Budde (Lehrerin für Body-Mind Centering® Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin www.leibreise.de)

19. April Köln, 12- 16 Uhr

AshtangaYoga Mitte, Maastrichterstr. 45, 50672 Köln
Verbindliche Anmeldung: bmc@leibreise.de

26. April Engelskirchen, 10-14 Uhr

Gesundheitszentrum Fischer, Holzer Weg 4- 6
51766 Engelskirchen

Verbindliche Anmeldung: meikeastor@web.de

Teilnahme auf eigene Verantwortung

48 Eur für Frühbucher bis zum 22. März, danach 55 Eur