

Yoga online

Wann und wo?

- jeweils Dienstag 12.01.2021 / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02.
- von 19:45 bis 21:15 Uhr – Bitte pünktlich einwählen
- 5 Einheiten a' 90 Minuten, Teilnahmegebühr: 65 EUR
- Ort: online via Zoom

Anmeldung oder Fragen unter:

01520/4125418 (auch per WhatsApp oder SMS) oder
monika.welscher@gmail.com - www.prachtmaedel-yoga.de

Nutze die Gelegenheit, während unsere Möglichkeiten draußen eingeschränkt sind, um Deinem Körper und Deinem Geist etwas Gutes zu tun. Wenn die Tage dazu neigen, im Einheitsgrau dahin zu plätschern, schenke Dir eine kleine Auszeit. Auch online biete ich Dir achtsame Yogaeinheiten und leite diese verständlich an und zeige diese vor.

Wir widmen uns dem zentralen Thema Rücken ohne den Körper in seiner Ganzheit aus den Augen zu lassen. Wir arbeiten mit Haltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga um unsere Muskulatur zu dehnen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und nicht zuletzt um die Muskulatur zu stärken.

Yoga ist zudem eine hervorragende Methode um Stress und innere Anspannung zu reduzieren. Eine ausgewogene Yogaeinheit ist Kombination aus aktiven und entspannenden Elementen. Du wirst Dich danach entspannt, frisch und lebendig fühlen. In meinem Unterricht lege ich Augenmerk auf körpergerechte Übungen. Daher gilt:

Jeder kann Yoga machen!

Unabhängig von Vorkenntnissen, Beweglichkeit, Alter oder Konfektionsgröße!



Über mich:

Mein Name ist Monika Welscher, 39 Jahre alt und praktiziere sehr gerne Yoga. Meine Extra-Pfunde halten mich davon nicht ab und ich bin begeistert von der positiven Wirkung, die Yoga auf mich hat.

In meiner Ausbildung zum Yoga-Coach wurde viel Augenmerk auf die Ausführbarkeit der Übungen für „Jedermann“ gelegt, egal ob groß oder klein, alt oder jung, schlank oder mollig, gelenkig oder nicht.