

Sommerferien-Yogakurs zwischen 28. Juli bis 2. September 2022: Sommerferien zu Hause

Sommerliche Hochzeit, Jahresmitte. Das Leben findet überwiegend draußen im Aktionsmodus statt, dieses Jahr im Umfeld der documenta 15. Viele Treffen und Tätigkeiten im Außenraum mit vielen Reizen, oft ausgelassen mit anderen Menschen.

Dennoch bleibt als Kontinuität der Sommerferien-Yogakurs, dieses Jahr donnerstags, 18.00 Uhr. Während der hessischen Sommerferien gibt es als Ergänzung zu diesen Aktivitäten 2022 einmal wöchentlich für 80 Minuten die Gelegenheit, sich stärker nach Innen zur eigenen Mitte auszurichten: Sich mit der eigenen Mitte zu verbinden – samyama. Diese Sammlung findet mit Hilfe von Körperübungen (âsana) und Atemübungen (prânâyâma) statt – in Verbindung mit geistiger Ausrichtung – samyama. Diese Fokussierung des Bewusstseins ist: Yoga.

Der Yoga ist für den Menschen da – individuelle Anpassung

In der Praxis für Yoga und Meditation findet der Yogakurs in den Sommerferien sechsmal donnerstags statt. Im Sommer-Yogakurs wird Yoga in kleinen Schritten geübt, angepasst an die Teilnehmenden. Es erfolgt die Integration von dynamischen und statischen Übungen von Körper, Atem und Geist. Die Wirbelsäule steht dabei im Mittelpunkt.

Donnerstags-Kurs

Der diesjährige Yoga-Sommerferienkurs findet donnerstags in der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation unter der Leitung von Katharina Brämer und Caroline Kroll-Zeise statt.

In der Zeit vom 28. Juli bis 2. September wird sechsmal geübt – jeweils zwischen 18.00 – 19.20 Uhr, in der Karthäuser Straße. 5a.

Der Sommerferien-Yogakurs kostet 80 €.

Anmeldung und vorherige Bezahlung per Überweisung unter: Tel.: (05 61) 77 31 48,
per E-Mail: yogapraxis@web.de

Bankverbindung: Kasseler Sparkasse, IBAN: DE46 520503530011816720, „Sommerkurs 2022“.

