



# Morgenklang-Yoga

Mit fließenden Bewegungen in Einklang kommen



In den Yogastunden werden die einzelnen Körperhaltungen, die Āsanas, auf harmonische Weise miteinander verbunden und vom Atemrhythmus getragen. Ergänzt werden die Flows durch gehaltene Positionen, Balance- und Bodenübungen sowie Atemübungen und kurze Meditationen. Am Ende jeder Stunde steht die Tiefenentspannung in Verbindung mit Fantasiereisen und entspannenden Klängen der Klangschalen. Egal, ob du bereits Yogaerfahrung hast oder neu hineinschnuppern möchtest - wenn du auf der Suche nach ganzheitlicher Kräftigung und Entspannung bist, sei dabei!

## Kursblock ab August:

8 Termine á 75 Minuten  
donnerstags, 08:30-09:45 Uhr  
am 21.8. 28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10. 9.10.  
Kosten einmalig: 120€  
im arteSanum Adendorf

**Infos und Anmeldung  
bei Janina auf  
[www.einklangsein.de](http://www.einklangsein.de)**

