



Peter Brenner

Yoga – Kurse

Pfandlstr. 5
83022 Rosenheim
(0 80 31) 8 13 36
peter-brenner@cablenet.de



Die fünf "Tibeter"

Basisseminar

Ausgeglichen, fit und voller Energie in relativ kurzer Zeit - das ist möglich!

Sie üben täglich nur eine Viertel Stunde und bringen so Körper und Seele wieder in Einklang. Ziel dieser Übungen ist ein vertieftes Körperbewusstsein, der Kopf wird frei und die Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

In diesem Seminar werden Grundlagenkenntnisse vermittelt, so dass Sie praktisch zuhause weiter über können. Die Übungen sind für jedermann/frau gleichermaßen gut geeignet - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Iso-Matte und Decke mitbringen!

Tagesablauf:

Thema: Bewegung

10:00 - 13:00 Uhr	<ol style="list-style-type: none">1. Einführung in das Thema - Geschichte und Philosophie2. Erstes Kennenlernen der Übungen
13:00 - 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 - 16:00 Uhr	<ol style="list-style-type: none">1. Vertieftes Einüben - Atmung und Affirmationen2. Entspannung3. Fragen und Antworten

Anmeldung für dieses Seminar bei

Volkshochschule Rosenheim

Stollstr. 1 , 83022 Rosenheim

Telefon: 08031 3651450

Telefax: 08031 3652018

e-mail: vhs@rosenheim.de