

## Yoga Workshop 25.9.2022

**Am Sonntag den 25.9. (Sonntag) von 10 – 16 Uhr bieten Nancy Altmeyer und Nicola Willer, in der Turnhalle Heidberg (Primarschule Heidberg) einen 6-stündigen Yoga Workshop an.**

Yoga ist ein aus Indien stammendes sehr altes und ganzheitliches Philosophiesystem. Es umfasst nicht nur Körperübungen (Asanas) sondern auch Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannungstechniken, eine positive Lebenseinstellung und eine gesunde Lebensweise. Man kann Yoga bis ins hohe Alter praktizieren und braucht dafür keine besonderen Voraussetzungen zu erfüllen, da es immer auf die Bedürfnisse des Praktizierenden angepasst werden kann.

Im Yoga wirst Du ermutigt Deinen Körper und Geist zu erforschen, zu spüren, zu beobachten und wahrzunehmen, Deine Grenzen liebevoll anzuerkennen und anzunehmen. Es ist kein Wettkampf und kann dennoch auch hier oder dort fordernd sein. Du bist eingeladen auf Deiner Matte König zu sein und Deine Matte ist Dein Königreich.

### Was erwartet Dich an diesem Tag?

- Einführung in die Ursprünge des Yoga
- 2 Yogastunden á 1,5 Stunden (klassischer Hatha Yoga und Yin Yoga)
- Gemeinsamer Meditativer Spaziergang
- Gemeinsames Mantra Singen
- Meditation

### Was solltest Du mitbringen?

- Eine Sport- oder Yogamatte falls vorhanden
- Eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
- Dein Mittagessen
- Etwas zu Trinken
- Für den Spaziergang wetterangepasste Kleidung (wir gehen bei *fast* jedem Wetter 😊)

Falls keine Matte vorhanden ist, bitte Bescheid sagen. Wir können vielleicht aushelfen.

### Wer leitet den Workshop?

Nancy Altmeyer, Yoga Lehrerin (zweijährige Ausbildung 700+), Yin Yogalehrerin, unterrichtet u. a. Vinyasa Yoga, 3 Jahre Unterrichtserfahrung.

Nicola Willer, Yoga Lehrerin (zweijährige Ausbildung 700+), Yoga Rückenkursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Kinderyogalehrerin, zur Zeit in der Yoga Therapie Ausbildung. 7 Jahre Unterrichtserfahrung.

Mit der Überweisung von 75€ auf das Konto BE19 7555 8205 4112, Nancy Altmeyer, und einer Email an [nancyaltmeyer@gmail.com](mailto:nancyaltmeyer@gmail.com) bist Du dabei. Wir freuen uns!