

04. März 2018 INSIDE FLOW mit Hie Kim

11.00 – 13.00 Uhr Vinyasa: Alignment in Motion

Das asiatische Sprichwort „Der Weg ist das Ziel.“ beinhaltet eine große Wahrheit um die es im Vinyasa geht. Sei ein stetiges Licht der Konzentration wenn es um die Praxis von Yoga geht. Alignment in Motion ist Ausrichtung unter der zusätzlichen Komponente Zeit. Es kommt eine weitere Dimension und folgende Fragen hinzu: Warum und wie sollte ich mich bewegen? In diesem Workshop gehen wir 4 Handlungsmaximen durch, nach denen wir uns richten, um uns butterweich bewegen zu können.

14.00 - 16.00 Uhr Inside Flow

Im Fluss der Musik atmen, bewegen und leben! Atmung und Bewegung sind eine Einheit und ein ständiger Begleiter unseres Lebens. Die Musik kann ein Emotionen berührender Taktgeber sein, der dir sanft den Weg weist. In dieser Stunde erwartet dich Yoga in Bewegung und Bewegung mit der Musik. Du kannst dir diese Stunde wie eine Vinyasa Choreographie vorstellen, indem dein Herz angesprochen wird.

Workshop einzeln: 40 Euro

Beide Workshops: 75 Euro inklusive Wasser, Tee & Obst in der Pause.

Anmeldungen:

weitere Infos über Hie Kim: about-hie-kim-yoga

