

Kundalini-Yoga, Hatha-Yoga und Meditation auf dem Bahrenhof



11.-13. Mai 2012

Ein Wochenende mit zwei verschiedenen Yoga-Stilen auf dem Bahrenhof an der Nordsee – für Menschen mit und ohne Vorkenntnissen.

Kundalini-Yoga ist ein eher dynamischer und energetischer Yoga-Stil, während im klassischen Hatha-Yoga Körperübungen oft in einer statischen Form gehalten werden. In beiden Yoga-Formen spielen spezielle Atemübungen und die Atmung während der Körperübungen eine große Rolle – sie weisen sowohl Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten auf.

Mit verschiedenen Meditationen – drinnen in Stille oder mit Mantren und dynamisch, draussen in der Natur – möchten wir unterschiedliche Wege aufweisen Ruhe und Kraft zu schöpfen.

Es wird auch Freizeit geben, um die Weite des nordfriesischen Horizonts zu genießen – die Nordsee liegt nur fünf Kilometer vom Bahrenhof entfernt.

Es stehen Fahrräder zur Verfügung und die Sauna kann bei Bedarf geheizt werden.

Kursdauer: Freitag 17:00 bis Sonntag 14:00

Beitrag: 220 € (inklusive Unterkunft und Verpflegung)

Bettwäsche und Handtücher können mitgebracht, oder gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

Mindestens 8 und maximal 16 TeilnehmerInnen

Information und Anmeldung:

Tel: 04661-67303 und 040-3907646 **Mobil:** 0176-42032843 und 0178-2076301

E-Mail: ambika@yogabahrenhof.de und s.bodewaldt@directbox.com

Web: www.yogabahrenhof.de und www.yogamassage.de

Wir freuen uns mit dir Yoga zu üben und die Natur zu genießen!

Susanne Bodewaldt-Wesche und Valeska Schmidt-Tychsen

