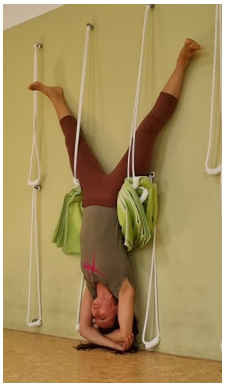
CeYoga
Workshop

Betty Runge

Yoga-Kurunta:
Üben mit den Wandseilen

Termin: So, 24.September 2023
Zeit: 10:00 bis 13:00 Uhr
Kosten: € 50,00
Anmeldung: info@ceyoga.de

Betty übt und unterrichtet seit über 20 Jahren Yoga. Mit ihrem Mann Alex betreibt sie das das Yogastudio „Yoga Lila“ in Neuss (www.ylila.de).
Damit das Üben immer frisch und neu bleibt, liebt sie den kreativen Einsatz der Hilfsmittel im Iyengar Yoga.
Das Üben mit den Wandseilen, Yoga Kurunta, bietet Sicherheit und Stabilität in Haltungen, die ohne Seile schwer zugänglich sind, insbesondere Umkehrhaltungen und Rückbeugen. Das Spiel mit der Schwerkraft, erlaubt ein tieferes Einnehmen der Haltung.
Zu Empfehlen für Schüler mit mindestens 1 Jahr regelmäßiger Iyengar-Yoga Praxis.



CeYoga
Zentrum für Yoga und Yogatherapie
Bernstorffstraße 34
29221 Celle
Tel: 05141-9 772 771
E-Mail: info@ceyoga.de
www.ceyoga.de