1. **Die friedvolle Kriegerin im Hathayoga –** 37 Zeichen

Die friedvolle Kriegerin klingt ein bisschen wie gewaltlose Kommunikation, ist es aber nicht! Sie werden nach einem entspannten Ankommen Ihre wirkliche Kraft wahrnehmen und steigen in die verschiedenen Kriegerpositionen ein – energetisch, lustvoll, lebendig und in Harmonie. Mit einem festen Fundament und offenem Herzen werden Sie sich neu entdecken und Ihre Asanas werden sich entspannt und trotzdem stabil anfühlen. Elemente aus dem Hathayoga und Elemente aus dem Anusarayoga ergänzen sich, moderne Ausrichtungsprinzipien und Schlüsselübungen werden vorgestellt. Es wird sowohl kraftvoll und entspannt sein, eine freudige und liebevolle Praxis voller Inspiration. Es lohnt sich als friedvolle Kriegerin/Krieger für sein eigenes Glück einzustehen und schafft eine besondere Freiheit, welche im Herzen beginnt und nach außen strahlt! Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

900 Zeichen/**900 erlaubt!!**

1. **Im Zeichen der Elemente durch Hathayoga** - 39 Zeichen

Wer kennt sie nicht die Elemente des Lebens: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Vielleicht sind Sie eher der Feuer-Typ und für ihre Außenwelt unberechenbar? Oder fühlen sie sich zu starr verankert mit der Erde? Es ist wohl manchmal eine Tagesform, aber die eigene Konstitution ist für Jedermann/-frau gut spürbar. Es gibt wunderbare verschiedene Yogatechniken, welche sie befähigen in einen freudvollen Austausch mit ihrem Körper zu kommen und einen Ausgleich der Elemente zu erleben. Sie werden Ihre Wurzeln wahrnehmen und Stabilität erzeugen, um dann in fließenden Bewegungen in Ihr Feuerzentrum aufzusteigen, um in Ihrem Herzen mehr Raum für Fülle zu erzeugen. Elemente aus dem Hathayoga werden durch Elemente aus dem Anusarayoga ergänzt, moderne Ausrichtungsprinzipien und Schlüsselübungen werden in der Yogawoche vorgestellt. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

890 Zeichen/**900 erlaubt!!**

1. **Durchlässigkeit erleben durch Hathayoga** – 39 Zeichen

Durchlässigkeit erleben, um den inneren Frieden zu eröffnen – so ist das Motto für die Yogawoche. Kommen Sie in Kontakt mit sich selbst. Erkennen Sie, wie Sie liebevolle Durchlässigkeit und Stabilität verbinden und in Bewegung verwandeln können. Elemente aus dem Hathayoga werden durch Elemente aus dem Anusarayoga ergänzt, sie werden moderne Ausrichtungsprinzipien und Schlüsselübungen kennenlernen. Es wird sowohl kraftvoll und entspannt zugleich - eine freudige und liebevolle Praxis voller Inspiration. Atmung und Bewegung sind beim Praktizieren fein abgestimmt. Sie können sich auf verschiedene Fokuspunkte konzentrieren und Energie wirklich leiten. Ein großartiges Erlebnis…. Sie werden die Muskulatur dehnen und stärken und Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. So erhalten Sie ein gutes Werkzeug für den Alltag. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

888 Zeichen/**900 erlaubt!!**