



**Mittwochs  
10.00 Uhr**

**Ab 7.7.2021 – Neuer Kurs mit Atussa**

## Yoga Do-In

Do-In Yoga ist eine Yoga-Form, bei der durch Yoga-Haltungen, Dehnungs- und Energieübungen und Selbstmassagetechniken (Akupressur) Energieblockaden gelöst werden.

Die tiefe Bauch- bzw. Hara- Atmung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Wir erreichen mentale Klarheit und Ruhe, Vitalität des Körpers und ein tieferes Verständnis für die eigene Kraft in uns.

Der Kurs ist für alle geeignet; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Yoga-Matte, Decke und eventuell Socken mitbringen.