

Sampoorna Yoga ॐ



Kursbeginn: 27.03.2025

13 x Donnerstag (27.03. – 24.07.) (Nicht an folgenden Tagen: 17.04., 01.05., 29.05., 19.06., 26.06.)

Uhrzeit: 16:00- 17:30 Uhr

Kursgebühr: 170 €

Anmeldung: unter 015146606500 oder unter s_eisenberger@t-online.de

„Gesundheit ist der größte Reichtum, und Frieden im Geist ist die größte Freude. Yoga kann dir den Weg zu beidem zeigen.“ – Shri Yogi Hari

Sampoorna Yoga (sprich: „Sampurna“, ein Sanskrit-Wort, das „Vollständigkeit, Vollkommenheit, Fülle“ bedeutet) wurde von Shri Yogi Hari, einem weltweit anerkannten Yogameister aus der Sivananda-Tradition, entwickelt. Im Jahr 2022 hatte ich das Glück, meine Ausbildung zur Yogalehrerin in seinem Ashram zu absolvieren.

Durch fließende Bewegungen, bewusste Atemführung und einen achtsamen Rhythmus lösen sich Spannungen, dein Körper wird gekräftigt und gedehnt, und deine Gedanken kommen zur Ruhe, während du neue Energie für den Alltag tankst. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle – er ist der Schlüssel, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Yoga hat mir selbst geholfen, mehr Zufriedenheit, Gesundheit und innere Ruhe zu finden. Mit meinen Stunden möchte ich dir einen Raum bieten, in dem du genau das für dich entdecken kannst – egal, ob du Yoga bereits kennst oder ganz neu damit beginnst.

Eine Schnupperstunde ist auch im laufenden Kurs jederzeit möglich.

Was du mitbringen solltest:

Eine Yogamatte sowie ein Kissen und/oder eine Decke für Sitzhaltungen und die Entspannung.

Ich freue mich auf dich!

Om Shanti,
Sonja