

# Ashtanga Yoga Anfängerkurs

mit Ekachakra



In diesem Kurs wird klassisches Ashtangayoga nach B.K.S Iyengar gelehrt. Das Yoga fördert die Beweglichkeit und erzeugt eine tiefe innere Entspannung, hilft gegen Rückenbeschwerden und fördert die Ausgeglichenheit im Alltag. Die sanften Übung sind für jedermann erlernbar und werden durch Atem, Entspannungsübungen und Meditation abgerundet. Durch den Wechsel von dynamischen Körperübungen und dem längeren verweilen in einfachen Yogastellungen erreichen wir ein hohes Maß an Beweglichkeit und Ausdauer und werden die körperlich vitalisierende und geistig beruhigende Wirkung auch noch nach dem Kurs anhaltend spüren.

+++++

**Wann:** ab 06. Juni 2017

14-tägig – jeweils Dienstag (ungerade Kalenderwoche )

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr (90 min)

**Wo:** Konzepthaus  
Jahnstraße 23  
09126 Chemnitz

**Kosten:** Einzelstunde a 90 Minuten für 13 Euro  
10 er Karte für 10 Stunden a 90 Minuten 120 Euro  
Einstieg jederzeit möglich

## **Kontakt & Info**

Lars Beer (Ekachakra)  
Agricolastrasse 6, Chemnitz 09112,  
Tel. 01628339284 - Mail: [astral2235@gmail.com](mailto:astral2235@gmail.com) oder  
[ekachakra@web.de](mailto:ekachakra@web.de)  
Web: [www.artofrelaxation.de](http://www.artofrelaxation.de)