



YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA

## Hatha Yoga Intensivkurs mit My Y Lam

**Dieser Intensivkurs findet i. d. R. immer einmal im Monat statt. Der jeweilige Termin wird auf der Startseite angezeigt.**

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Geübte. In einer kleinen Gruppe von max. 10 Personen erlernen und vertiefen wir verschiedene Yogastellungen. Abgerundet wird der Kurs mit Atemübungen, die unseren Körper mit neuer Energie versorgen und eine Tiefenentspannungsphase in der wir unseren Geist zur Ruhe bringen. Balsam für Körper und Geist!

### Zu My Y Lam

*Gesundheit ist Reichtum. Innerer Friede ist Glück. Yoga zeigt einen Weg. "Swami Vishnu-devananda"*

...und genau den Weg gehe ich nun. Yoga hat mich dabei unterstützt, der liebevollen Stimme meines Herzens zu lauschen, Wege zu eröffnen, die für meinen Verstand nicht erfassbar waren. Und nun nach ca. 10 Jahren Yogapraxis und einen komplett neuen „Lebensweg“ bin ich sehr froh darüber, meine Erfahrung weitergeben zu dürfen.

### Ablauf des Workshops

- Anfangsentspannung und kurze Meditation (15 Min.)
- Energetische Atemübungen (15 Min.)
- Asanas – (120 Min.)  
längeres Halten in einigen Positionen, üben von fortgeschrittenen Stellungen;  
Übungen umfassen alle Körperbereiche, damit zum Schluss der Körper ganzheitlich gestärkt ist
- Ausgleichende Atemübungen (10 Min.)
- Endentspannung (20 Min.)

**Dieser Kurs kostet 32 €**

**Teilnehmer: Min. 6, max. 10 Personen**

Bitte meldet Euch entweder per Telefon (040/308 955 46), E-Mail (klassikballett@googlemail.com) oder tragt Euch in die ausliegende Liste im Studio ein.

**Euer Team vom Wandsbeker Ballettstudio**

