

SURYA KRIYA WORKSHOP

Beschreibung

in Weimar, Thüringen
auf Deutsch

15.04.2023

08:00 - 10:30 Uhr

15:00 - 17:30 Uhr

16.04.2023

08:00 - 10:30 Uhr

Teilnahme an allen Sessions verpflichtend (3x2.5 h Sessions)

Surya Kriya ist eine äußerst wirkungsvolle, uralte, 21-stufige Yoga-Praxis, die als ganzheitlicher Prozess für Gesundheit und inneres Wohlbefinden konzipiert wurde.

- Steigert mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit
- Behebt körperliche Schwächen
- Bringt Elan und Vitalität
- Gleich den Hormonspiegel im Körper aus
- Bereitet dich auf tiefere Meditationszustände vor

In 3 x 2.5 Stunden lernst du die komplette Abfolge, sodass du nach Abschluss des Kurses eigenständig üben kannst.

Übungszeit im Alltag: 30+ min

Intensität: Moderat

Altersbeschränkung: ab 14 Jahren

Kosten: 250 €

Nicht geeignet für

- Schwangere Frauen
- Menschen mit aktiver Hernie (Leistenbruch)
- Jeder, der innerhalb der letzten 6 Monate eine größere offene Operation hatte
- Jeder, der innerhalb der letzten 6 Wochen eine laparoskopische Operation oder eine schwere Muskelverletzung hatte

Als allgemeine Anmerkung solltest du immer den Rat deines Arztes einholen und befolgen.

Beachte bitte, dass die Anwesenheit an allen Tagen des Programms obligatorisch ist. Bitte komme mit leerem Magen: Beende eine Mahlzeit 4 Stunden vor dem Kurs, einen Snack 2,5 Stunden vorher und Trinken (außer Wasser) 1,5 Stunden vor dem Kurs.

Bitte trage bequeme, lockere Kleidung (am besten Baumwolle).