

yoga für IHN – yoga für SIE am Campus West

anspannung – entspannung – stressbewältigung
hatha yoga am mittag in einer kleinen, gemischten gruppe

Inhalte: savasana - ankommen mit einer anfangsentspannung
pranayama - atemtechniken
karanas - dynamisch fließende kleine sequenzen
asanas - langsame hinführung in klassische yogahaltungen
meditation - abschlussmeditation / yoga nidra

Ziele: hinführung zur atemachtsamkeit
bewusstes wahrnehmen des eigenen atemraumes
rhythmische koordination von atem und bewegung
öffnung blockierter energiewege
spannungen lindern und abbauen
steigerung allgemeiner beweglichkeit und geschmeidigkeit

Wo: Campus West – Hertzstraße 16 / Gebäude 06.42 – Raum 208
Wann: zur Zt. dienstags und donnerstags 12.00 – 13.00 Uhr
Wie: in bequemer Kleidung und eine leichte Decke mitbringen
Wer: Das Angebot richtet sich an alle Beschäftigten des KIT. Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: Ausgabe von Fünferkarten zu 25,- €
unverbindliche, kostenfreie Probestunde nach Vereinbarung

Kontakt: Monika Hebben (Yogalehrerin BDY/EYU)
Tel:0721 – 608 44490 / 0163 313 3400
E-Mail: monika.hebben@kit.edu
Homepage: yoga.de/mona_hebben