



PARTNER YOGA

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit Yoga einmal anders zu erleben. Im Partneryoga verbinden sich zwei Menschen, zwei Körper, zwei Yogastellungen zu etwas Neuem. Durch das spielerische und doch intensive Praktizieren mit einem Partner wirst du die einzelnen Yogastellungen anders wahrnehmen können.

Du übst dich darin aufmerksam und achtsam zu sein, mit dir und mit deinem Gegenüber. Du gibst und unterstützt den anderen, gleichzeitig empfängst du und wirst unterstützt.

Partneryoga kann das Vertrauen stärken, die Kommunikation und das gegenseitige Verständnis fördern und helfen, die eigenen und die Grenzen des Gegenübers zu respektieren. Wenn einer der beiden Partner seine Grenzen überschreitet, geraten beide aus dem Gleichgewicht. Die Herausforderung besteht darin, das perfekte Gleichgewicht zwischen beiden Partnern immer wieder neu zu finden.

Es ist nicht von Bedeutung, wie die Beziehung zwischen beiden Übenden ist. Partneryoga kann in verschiedenen Beziehungen geübt werden. Als Partner eignen sich alle Menschen, mit denen man sich auf eine solche Erfahrung einlassen mag: Männer und Frauen, Kollegen und Freunde, Liebespartner, Geschwister, Söhne und Töchter.

Die Partner sollten möglichst ähnlich bezüglich Statur, Größe und Gewicht sein.



PARTNER YOGA

Termin **03. März 2018**
jeweils 10:30 - 12:00 Uhr
oder 12:30 - 14:00 Uhr

bei Yoga Sattva, Buchen
Kursgebühr: 17 € für Kunden von
Yoga Sattva (19 € für Ex-
terne Teilnehmer)

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Stunde ist auch für Anfänger geeignet, wichtig ist aber eine prinzipielle Offenheit und Interesse an Yoga.

GESUNDHEIT, VITALITÄT, BEWUSSTSEIN UND LEBENSFREUDE



Yoga Sattva
Stefanie V. Kath-Müller
Burghardtstraße 3 | 74722 Buchen |
mobil: 0172 891 6535 |
kath-mueller@yoga-sattva.de |
www.yoga-sattva.de

Stefanie V. Kath-Müller
Zertifizierte Yogalehrerin und Yogatherapeutin (BYV)