

Yoga-Online-Kurs

Dein zehnwöchiger Basic-Kurs für einen entspannten Einstieg ins Yoga – Namaste!

Workout 1 ca. 20 min

**„Die Verbindung
zwischen Atem und
Gedanken nutzen“**

Yogamatte, Decke

Workout 2 ca. 12 min

**„Den Rückzugsort
antreten“**

Yogamatte, Decke,
Yogablock/dickes Buch

Workout 3 ca. 17 min

„Bei sich ankommen“

Yogamatte

Workout 4 ca. 19 min

„Zur Ruhe finden“

Yogamatte

Workout 5 ca. 19 min

„Zu sich selbst stehen“

Yogamatte, Decke

Workout 6 ca. 20 min

„Die Schockstarre lösen“

Yogamatte, Decke,
Yogablock/Bücherstapel

Workout 7 ca. 16 min

„Standfest werden“

Yogamatte,
Yogablock/dickes Buch

Workout 8 ca. 22 min

„Das Herz öffnen“

Yogamatte, Decke,
Yoga-Gurt/Gürtel/festes Tuch

Workout 9 ca. 18 min

„Den Nacken entspannen“

Yogamatte, Decke,
ggf. Hocker/Stuhl

Workout 10 ca. 12 min

„Die Tiefenentspannung“

Yogamatte, zwei Decken

Alle Einheiten des Yoga-Kurses findest du unter:

www.tk.de/techniker-2075370