

Yoga to go...

...samstags von 9³⁰ Uhr bis 11⁰⁰ Uhr.

- Die Termine:** außer bei starkem Regen: immer. - Ausnahmen stehen im Kurskalender.
- Der Treffpunkt:** Kindertherapiezentrum an der Erkrather Str. 110.
- Die Bewegungsrunde:** 3-km-Rundkurs um die Kesselsweier Lichtung mit einer Station nach ca. 1 km.
- Der Sinn:** Atmung, Bewegung und Entspannung in Einklang bringen – und das in der frischen Luft mit den positiven Effekten des Walkens, einer achtsamen Bewegungsfolge, der bewussten Atmung und einer Konzentrationsübung.
- Das Material:** Lockere, wetterentsprechende Kleidung, Walking oder Jogging-Schuhe und ein Handtuch bitte mitbringen.
- Die Kosten:** 8,00 € pro Veranstaltung.

Das besondere Angebot
für **Bewegungsorientierte**

- Das Konzept:** *Yoga to go* folgt dem eigens entwickelten AMFIT-Prinzip
- 1. Aktivieren**
Einstimmung und Warming up, Training des aktuellen Atemmusters.
 - 2. Mobilisieren**
Walken (Phase 1) mit Koordination von Atemmuster und Trittfrequenz.
 - 3. Fokussieren**
Achtsamkeits- und Yogaübungen beim Innehalten.
 - 4. Integrieren**
Walken (Phase 2) mit integrativen Aspekten.
 - 5. Transformieren**
Yogaübungen zum Abschluss mit Impulsen für den Alltag.

**Damit zusammen kommt, was zusammengehört:
gesundes Denken, Fühlen und Handeln**

- | | | | |
|-------------------|---|--|--|
| Anmeldung: | Telefon 02129 – 94 84 16 | | Mobil 01525 – 376 29 27 |
| | Mail info@aude-vivere.de | | www.aude-vivere.de |
| | postalisch: Kirchstr. 4 | | 42781 Haan |