Fokus Atem Flow

Dieser Yogaunterricht kombiniert in kreativer Weise die Prinzipien des Hatha Yoga, mit Elementen des Kundalini Yoga, der Spiraldynamik & östlicher Meridiantechniken zu einer lebendigen Reise des Atems, des Körpers & der Aufmerksamkeit auf innere Wahrnehmung & Verbundenheit.

In dieser Weise zu praktizieren ermöglicht es dem Geist, wie dem Körper die ureigenen Regulationsvorgänge zu aktivieren & in Bewusster Präsenz, den Moment zu erleben, in Heilsamem bei sich selbst sein. Das Chaos des Alltags kann zu Musik werden.

Konstanze Bruchmüller

Mein Yoga Weg begann 1992, als ich begeistert nach meiner ersten Session eine bisher nicht gekannte Leichtigkeit & Lebendigkeit fühlte.

Ich habe mich immer wieder verführen lassen von den klaren, wohltuenden Bewegungen & fließenden Abfolgen, wie auch den herausfordernden Positionen & der immer wieder neu erlebten Entspannung & Ruhe im Nachklang. So führte für mich kein Weg daran vorbei, selbst Yoga unterrichten zu wollen, zu lernen, diese Möglichkeiten der Selbst-Erfahrung & Entwicklung zu teilen. Ich gebe Yoga Kurse seit 2008 in verschiedenen Einrichtungen in Dresden. Es ist, bis Heute, eine erfüllende Aufgabe, für die ich Dankbar bin.

Ab 24.11. je Dienstag 9.00 & Donnerstag 9.00 & 11.00

Yoga - Fokus Atem Flow

Mit Konstanze C. Bruchmüller

(Krankenkassenanerkennung ist in Arbeit)

Anmeldung per Mail Buero@yaves.de oder mobil 017622863177