

Pure Happiness Yoga

**Einfach. Glücklich. Sein.
im natürlichen Fluss der Dinge
Entspannen und Kraft tanken**

**Bei Yin Balance Yoga mit Kerstin Hartfiel
An Sonntagen von 10.00-12.30 Uhr**



Hatha Yoga bei Pure Happiness, Karlsruhe Yoga mit Kerstin Hartfiel

Begibst Du Dich in den natürlichen Fluss der Dinge, wirst Du viel Gutes und Erfreuliches für Dich ernten. Als Gegenpol zu einem aktiven und anstrengenden Alltag dient Yin Balance Yoga zur Entspannung des Körpers, zur Harmonisierung sowie Re-Vitalisierung von Körper, Geist und Seele.

Ziel der Übungspraxis von Yin Balance Yoga ist:

- **die innere Balance wieder zu finden, die in einem anstrengenden Alltag verloren geht,**
- **den passenden Ausgleich zu schaffen, um wieder mal „runter zu kommen“, bei sich anzukommen,**
- **die Entspannung und Erholung zu ernten, die Dir neue Kraft spendet**

Die Übungspraxis von Yin Balance Yoga besteht aus besonders sanft und behutsam ausgeführten Körperübungen, Yoga-Atmung, genannt Pranayama, und geführten Tiefenentspannungen mit Elementen aus der klassischen Yoga Entspannung, autogenes Training, Yoga Nidra, zum Auflösen von Spannungsmustern. Yin Balance Yoga mit Kerstin Hartfiel ist eine reine Wohltat für alle, die daran teil haben.

Die Schwerpunkte der Übungspraxis liegen in diesem Halbjahr in:



- Entspannung
- Erholung
- Regeneration
- Energieaufbau

und im weiteren Verlauf, zum Frühjahr hin, in:

- Reinigung und Entschlackung für Körper und Geist

Diese und viele weitere Wirkungen von Yoga kannst Du bei Pure Happiness direkt erleben und erfahren.

Termine aktuell:

29. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai
An Sonntagen von 10.00-12.30 Uhr

Preis pro Termin: 20,- Euro

Bei Vorab-Buchung aller 5 Termine: 90,- Euro

Weitere Termine für Kurse, Seminare und Wochenenden in Yoga und Meditation:

www.pure-happiness.de

und

www.facebook.com/yogapurehappiness

