

Yoga in der Villa und im wunderschönen Park



AMW-Yoga

Entdecken Sie die neue Art des Yoga,
die eine Verbindung zu Ihrem Inneren
ermöglicht, Ihren Geist beruhigt, Ihren
Körper belebt und Ihre Gefühle erweckt.

Jeden Dienstag um 20 Uhr
in der Villa Wollner

Yoga in der Villa

Diese Art von Yoga basiert auf den Asanas des Hatha-Yoga in Verbindung mit der Arbeit mit dem Wesenskern (AMW). Es unterstützt auf dem Weg zu einem wachen Geist in einem belebten Körper - und damit zu einem wahrhaft erfüllten Leben. Dabei steht das unverfälschte Wahrnehmen des Körpers und der Gefühle im Mittelpunkt.

Wir stellen einen unmittelbaren Kontakt zu unserer Physis her, indem wir unseren Körper in jeder Übung ganz direkt fühlen und über die bewusste Atmung eine unmittelbare Verbindung zu ihm bekommen. Über das Zulassen unserer Gefühle geben wir innerlich nach und lassen unweigerlich darüber unsere Energie freier fließen. Damit schaffen wir eine Möglichkeit, Blockaden zu lösen und das wahre Leben in den Körper zurückkehren zu lassen.

Ich freue mich, Ihnen diese neue Art der Yogaprayis im wunderschönen Anwesen der Villa Wollner näherzubringen.

Stephanie Reuß

Yogalehrerin und AMW-Therapeutin

Offene Yogastunde, Dienstag 20 Uhr
Villa Wollner, Am Steinberg 14, 01326 Dresden

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte meiner
Webseite www.stephanie-reuss.de