YOGA IN DER SCHEUNE

SANFT-DYNAMISCHE AKTIVIERUNG DES KÖRPERS

Durch Yoga kommst Du in die Gegenwart, in das Jetzt und trainierst Deine Achtsamkeit. Der Wechsel zwischen gezielten körperlichen Übungen, Atem- und Ruhephasen, dem bewussten Aktivieren und gezielten Loslassen kennzeichnet die Praxis. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen bringen wir den Geist zur Ruhe, hören in unseren Körper und lernen, die körperlichen Signale zu deuten.

In der kleinen Scheune erwartet Dich unser wunderschöner Raum für Yoga und Meditation: Unter dem alten Dachstuhl finden gehalten von Natursteinwändern mehrmals in der Woche unsere Yogakurse statt.

Du kannst bei uns Hatha und Vinyasa praktizieren, in unterschiedlich anspruchvollen Gruppen. Unsere geschlossenen-Kurse laufen über 11 Wochen, bitte erfrage den jeweils nächsten Starttermin bei uns. Melde Dich auch, wenn Du Fragen hast oder Dir eine Schnupperstunde wünschst. Yoga ist die Antwort, wenn Du

- Zufriedenheit entwickeln,
- Beharrlichkeit üben,
- Stress reduzieren
- Verspannungen lösen,
- Dich fokussieren,
- Deinen Körper bewusst spüren und
- Energie tanken möchtest.

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

ZIELGRUPPE

Jede*r ist hier richtig. Fühle Dich willkommen!

VORAUSSETZUNGEN

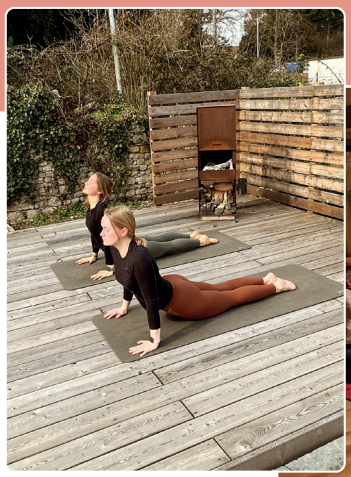
Freude an der Bewegung und der Wunsch nach Ausgeglichenheit und Balance von Körper, Geist und Seele sowie ein Mind-Body-Scan mit Dirk. Dieser ist uns wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und achtsam auf Dich eingehen zu können.

TERMINE & PREISE

Unseren aktuellen **Kursplan** findest Du auf unserer Website und an unserer Tafel im Studio. Unsere aktuellen **Preise** findest Du stets transparent auf zinckernagel.de/preise. Indivdiuelle **Termine** buchst Du Dir komfortabel auf zinckernagel.de/termine.

Bitte vereinbare auf www.zinckernagel.de/kontakt einen **Beratungstermin** bzw. einen **Mind-Body-Scan**, wenn Du mit uns losgehen möchtest.

Folge uns auf facebook @teamzinckernagel und Instagram @zinckernagel_lifechanging, um neue Termine oder besondere Veranstaltungen nicht mehr zu verpassen.



zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

zinckernagel gmbh & co. kg
Borngasse 16–18, 55234 Flomborn
welcome@zinckernagel.de
06735 9402441

Montag, Mittwoch	07:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	15:00 – 21:00 Uhr
Freitag	07:00 – 19:00 Uhr
Samstag	10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 14:00 Uhr

Alle Bilder sind während unserer Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Bergcamps und Mikroabenteuer entstanden. Nachhaltig und klimaneutral mit Bio-Farben auf 100% Recyclingpapier gedruckt, zertifiziert mit dem Blauen Engel.