



YOGA! MIT MARKUS HERD

Im Aldiana Club Fuerteventura

Erlebe eine Form des YOGA, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch verschiedene Übungen (Āsanas), durch Atmung (Prāṇāyāma) und Meditation angestrebt wird. Es werden Flexibilität und Geduld gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult.

Der Yoga-Stil von Markus orientiert sich an der ursprünglichsten Form des Yoga, in Anlehnung an die Tradition nach Rishi Pantanjali und anderen namhaften Yogalehrern. Einsteiger und Yogis werden gleichermaßen abgeholt und von Markus achtsam geschult. Gesundheitsorientiert umfassen die Übungen das gesamte Spektrum des Yoga einschließlich Meditation, Pranayama und Philosophie.

Markus Herd ist zertifizierter Yogalehrer 600+ nach den Richtlinien der Europäischen Yoga-Union & BDY im Yoga & Seminarzentrum Mannheim. Er hat eine umfassende Weiterbildung im Zentrum für Achtsamkeit und Meditation am Benediktushof in Holzkirchen/Bayern erfolgreich absolviert.

Trainiert wird immer Sonntags bis Freitags. Das Training richtet sich an alle Gäste ab 14 Jahren.

Termin:
Aldiana Club Fuerteventura
vom 05.11.2024 bis 23.02.2025

Das Event ist im Reisepreis inbegriffen*.
*zzgl. Unterbringung und Anreise, weitere Infos in deinem Reisebüro.



Limitiertes Kontingent. Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.
Weitere Informationen zu den Bedingungen erhältst du in deinem Reisebüro. Stand: 00.00.2024 MM-8133/24

