

10.4. | 10:30 – 12:00

Kurspreis € 15,- pro Teilnehmer*in

GÜNTER SCHNAITL TEKNO YOGA

Wer elektronische Musik mag, wird Tekno Yoga lieben. Wer Yoga mag, wird überrascht sein. Treibende Beats bringen deine Energie steil nach oben. Weg von den Sorgen und Problemen von gestern und morgen, hin zum Körpergefühl im Hier und Jetzt. Wenn du erst deine Stress-Hormone beim Tekno Yoga Sonnengruß ordentlich verbrannt hast, kannst du am Ende, in der Entspannung, deine Wohlfühlhormone richtig genießen. Es geht beim Tekno Yoga weniger um exakt ausgeführte Übungen, sondern darum, deinen Körperausdruck mit einem guten Gefühl zu verbinden. Die Übungen sind so aufgebaut, dass du selber entscheiden kannst, ob du entspannt, elegant oder auch richtig intensiv an die Sache rangehst.

Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich. Wer sich gerne bewegen will, ist willkommen. Wer eine Yogamatte hat, bitte mitbringen. Ob du barfuß oder in Turnschuhen mitmachst, ist deine Entscheidung. Wer gerne schwitzt, sollte ein zweites

Shirt dabei haben. Eine Decke für die Endentspannung zahlt sich auch aus.

Günter bringt langjährige Erfahrung mit Tekno und Yoga mit. Zuhause ergab es sich dann, dass beides gleichzeitig läuft und irgendwann begann er, die Energie von Tekno bewusst für sein Yoga zu nutzen. Aus der Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker, fließen auch taoistische Methoden in die Praxis mit ein. Auf der Suche nach seinem eigenen Weg nimmt er aus allen Richtungen etwas mit. Wichtig ist ihm, nur Sachen weiterzugeben, die er selbst als positiv und wirksam erlebt hat.

