

## CranioSacral Yoga nach Andrea Gruemmer

### Kurzbeschreibung:

Die spezialisierte Yogatherapeutin Annette Voigt beschreibt CranioSacral Yoga auf ihrer Internetseite als eine sehr sanfte und feine, jedoch intensive und tiefgehende ganzheitliche Körperarbeit. Auf leichte und meditative Weise verbindet man sich über das CranioSacrale System mit dem Innersten, der Seele.

Fr. Voigt schreibt, dass es im Zustand tiefer Entspannung möglich ist, hinderliche Gedanken- und Verhaltensmuster, karmische Verbindungen und körperliche oder psychische Blockaden aufzulösen, sowie sämtlichen Stress, Anspannungen und Sorgen loszulassen. Der Geist gelangt zu neuer Klarheit, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Es ist möglich den Kurs nach 60 Minuten zu verlassen.

<b>Trainerin:</b>	Annette Voigt
<b>Zeitraum:</b>	15. Oktober 2015 – 31. März 2016
<b>Wann:</b>	Donnerstag, 13:15 – 14:30 Uhr
<b>Wo:</b>	Kapelle im ESG-Gebäude, Waldhausweg 7, 66123 Saarbrücken
<b>Niveau:</b>	Anfänger(innen) & Fortgeschrittene
<b>Zielgruppe:</b>	Studierende & Beschäftigte
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	max. 10
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport">https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport</a>