



Neuer Kurs:



„Hatha Yoga intensiv“

Yoga ist ein uraltes, indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es werden Asanas (Körperübungen und -haltungen), Pranayamas (Atemübungen), verschiedene Entspannungstechniken und Meditation praktiziert. Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, allgemeinem Wohlbefinden und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte verhelfen. Auch kann er uns helfen, unsere Grenzen zu erkennen, unser Gleichgewicht und unsere Sinne zu stärken, Stress abzubauen und mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Das Nervensystem wird gestärkt.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und für Teilnehmer mit Hatha-Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: eine Matte, (warme) Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, ein Meditationskissen und stilles Wasser oder Kräutertee zum Trinken, bei Rückenproblemen bitte eine 2. Decke oder eine Knierolle.

Beginn: Freitag, 18. Oktober

Zeit: von 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort: Studio 3, ESV, Adalbert-Pilipp-Str. 42

Yogalehrerin: Hanne Janiel

**Termine: 18. Oktober bis 13. Dezember
= 8 Einheiten**

Kursgebühr:

- Mitglieder: 36,00 €
- Nichtmitglieder: 80,00 €

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Silke Zeller
(Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981-9721781

Hanne Janiel
(Yogalehrerin / Yoga-Therapeutin)
Tel.: 0981-81796615