



# Mit Yoga ins Wochenende

Körperhaltungen  
Atemtechniken  
meditative Sammlung  
Tiefenentspannung

## Vier Übungsschritte

können uns helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen, Energieblockaden zu lösen und unsere Regenerationskraft zu unterstützen. Sie lehren uns die inneren Kraftquellen zu mobilisieren.

Auf der körperlichen Ebene können die Übungen:

- den Atem zu vertiefen
- mehr Standfestigkeit und Stabilität bewirken
- den Körper beweglicher und kräftiger werden lassen
- Spannungen reduzieren

Auf der geistigen Ebene können die Übungen:

- die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- das Wohlfühl und Ruhe auch im Alltag erfahren lassen
- weniger anfällig machen für Stress
- das Nervensystem beruhigen

Dieses Angebot gilt besonders für diejenigen, die im Laufe der Woche keine Möglichkeit haben einen regelmäßigen Kurs zu besuchen und trotzdem die Yoga-Techniken erlernen wollen.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Broschüre mit den Übungen, die zuhause fortgesetzt werden können.

Jeder Samstag kann einzeln besucht werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Samstags, 10.00-12.00 Uhr, jeweils am

- 24.09.2011 (Yoga-S1)
- 22.10.2011 (Yoga-S2)
- 26.11.2011 (Yoga-S3)

Jede Kurseinheit: 16 Euro  
Leitung: Beate Schröter