



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 vertiefen
- mehr Standfestigkeit und Stabilität bewirken
- den Körper beweglicher machen und ihn kräftigen
- 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 Samstag kann einzeln besucht werden.

Samstags, 10.00 - 12.00 Uhr, jeweils am

- 25.02.2012 (Yoga-S1)
- 31.03.2012 (Yoga-S2)
- 28.04.2012 (Yoga-S3)
- 12.05.2012 (Yoga-S4)
- 30.06.2012 (Yoga-S5)

Jede Kurseinheit: 16 Euro
Leitung: Beate Schröter

Tel: 0208 / 8 10 95 32