



8 Wochen Entspannungskurs (Yoga)

Anmelde - Hotline Tel. 06227-55056
Termin bei Anette oder Steffi vereinbaren



Yoga,

ist die jahrtausende alte indische Lehre vom Leben, die auf Erfahrungen beruht. Bedeutet Verbindung und Vereinigung durch Einswerdung von Körper, Geist und Seele.

Hatha Yoga,

zählt zu den bekanntesten Yoga - Arten. Es ist körperorientiert und beinhaltet meist statische Körperhaltungen, Pranayama (kontrollierte Atemführung), Atemübungen und Entspannungstechniken.

Tiefenentspannung,

bildet den Abschluss einer Yoga Sitzung und führt zu tiefer Entspannung von Körper und Geist. Man wird gelassener und ruhiger. Stresshormone werden abgebaut und innere Blockaden gelöst. Die Tiefenentspannung wirkt ausgleichend und konzentriert den Geist. Sie ist im Yoga ein aktiver Vorgang, bei dem Geist und Körper gleichermaßen beteiligt sind.

Da sich Anspannung und Entspannung wie zwei gegensätzliche Pole zueinander verhalten, ist die Tiefe der Entspannung abhängig davon, wie intensiv die Asanas durchgeführt wurden.

Tiefe Entspannung kann demnach nur dann erfolgen, wenn die vorgehende Anspannung entsprechend intensiv war.

Asanas,

sorgen für geschmeidige Muskel und Gelenke, sie verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigen die inneren Organe, stärken den Kreislauf und fördern die Durchblutung. Durch die Bewegungsabläufe lassen sich körperliche und seelische Verspannungen auflösen und innere Ruhe und Entspannung erreichen.

Termine / Kosten:

Entspannungskurs (Yoga) 8 Wochen, Preis = 149€ Externe, 99€ Mitglieder. Mit Krankenkassen-Beteiligungen. Die Bezuschussung der Krankenkassen beträgt minimal meist 80% der Kosten! Termine finden immer am freitags abends statt. Information und Anmeldungen unter Tel. 0227-55056. (Dada, Steffi, oder Anette verlangen)

Anmeldung:

Vorname: _____ Name: _____

Strasse: _____ Plz: _____ Ort: _____

Tel. privat: _____ Mobilnr: _____

Emailadresse: _____

Krankenkasse: _____ Mitglied ja/nein: _____



Anmeldung Fax 06277-55547 (wir melden uns dann)

