

YOGA

FÜR GEÜBTE UND WIEDEREINSTEIGER

SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT,
DARIN ZU WOHNEN.

Theresa von Avila

Yoga ist seit ca. 3500 Jahren in Indien bekannt. Zum Yoga gehören Körperübungen (Asanas), die den Körper sanft dehnen und kräftigen, und Atemübungen (Pranayama), die besonders positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem haben. Das Nervensystem wird ausglichener, das Immunsystem wird gestärkt. Gelenke werden beweglicher, Muskeln werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule wird elastischer. Die Übungen helfen bei der Gesunderhaltung der inneren Organe und Drüsen.

Wir nehmen uns 90 Minuten Zeit unseren Körper durcharbeiten und Verspannungen zu lösen. Wir geben unserem Körper und der Seele Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit und können daher mit mehr Gelassenheit und Freude die täglichen Aufgaben bewältigen. Bitte mitbringen: Yogamatte oder andere Matte, kleines + festes Kissen oder Yogakissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evt. eine Decke für die Entspannung.

Tag: jeden Dienstag während der Schulzeit
Zeit: 17 Uhr 30 bis 19 Uhr
Beginn: 4. Februar 2020
Ort: Friedrichstr. 22, Christuskirche
Gebühr: 180 Euro für 20 mal bis zum 21. Juli 2020

Ich freue mich auf Dich!

Ursula Wibel, Diplom - Yogalehrerin Hathayoga + Hormonyoga
Ausbilder: Ruth + Roland Draht, Ludwigsburg + Dinah Rodrigues
Fortbildungen bei: Anna Trökes, Beate Cusson, Lucia Nirmala Schmidt,
Dr. Patrick Broome, Christiane Wolff, Jutta Pinter-Neise

Kontakt / Fragen: 07141 / 922938, www.ganzeinfach.yoga

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yogakurs an. Die Kursgebühr bezahle ich spätestens 1 Woche nach Kursbeginn.

Name _____
Adresse _____
Telefon _____
e-mail _____

Es ist mir bekannt, dass ich auf eigene Gefahr an dem Kurs teilnehme.

Ort / Datum

Unterschrift