

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 ausglich, das Immunsystem wird gestärkt. Gelenke werden beweglicher, Muskeln werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule wird beweglicher. 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 bzw. -block und Gurt, bequeme Kleidung, warme Socken und evt. eine Decke für die Entspannung.

Tag: Dienstag
Zeit: 17 Uhr 30 bis 19 Uhr
Beginn: 28. September - 21. Dezember, **auch am 2. November!**
Ort: Friedrichstr. 22, Christuskirche
Gebühr: 108 Euro für 12 mal Yoga

Ich freue mich auf Dich!

Ursula Wibel, Diplom - Yogalehrerin Hathayoga + Hormonyoga

Kontakt / Fragen: 0172 8185090 - www.ganzeinfach.yoga

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yogakurs an. Die Kursgebühr überweise ich spätestens 1 Woche nach Kursbeginn auf das Konto bei der PSD Bank Nürnberg:
IBAN DE 50 7609 0900 4183 1776 00, BIC GENODEF1P17

Name _____
Adresse _____
Telefon _____
e-mail _____

Jeder Kursteilnehmer kommt aus freier Selbstverantwortung. Für Personen- und Sachschäden wird durch den Kursleiter keine Haftung übernommen.

Ort / Datum

Unterschrift