

Hatha – Yoga 60 +

Donnerstag von 9.45 – 11.00 Uhr im IBM Klub, Wildspitzweg 44

KURSLEITERIN : Christiane Jaschiniok, Yogalehrerin BDY / EYU, staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin

Tel: 8 17 70 84 / Mobil: 0152 377 291 89

Yoga beinhaltet Körperübungen, die den Körper kräftigen und flexibilisieren. Die Bewegungen werden im Atemfluss praktiziert. Dadurch



verbessern sich neben Körperwahrnehmung auch die geistigen Funktionen. Man übt konzentriert, achtsam und ruhig.



der

Der alltägliche Gedankenstrom wird unterbrochen und geistige Entspannung tritt ein.

Die Atemübungen steigern die Vitalenergie. Yoga stärkt Antrieb und die Gabe des sich Zurückziehens zur rechten Zeit.

Entspannungsübungen am Ende der Yogastunden gleichen aus und harmonisieren den Körper und die seelisch-geistigen Kräfte. Der Tag kann beginnen.

Wir freuen uns auf Menschen, die neugierig sind und Lust auf Yoga in einer kleinen Gruppe netter Frauen haben.

Komme - mache einfach mal mit !

**Die Kurskosten bei 10 Stunden betragen 130,00€ Probestunde 15,00€
(Verrechnung bei Anmeldung)**