

SandradStr 21
41061 MG
Nahe Alter Markt



eXpress-Kontakt:
Miriam Spancken
01577 - 3041270

YOGA

Yoga bietet die einzigartige Möglichkeit, in der Hektik des Alltages innezuhalten und in der Stille Kontakt zu unserem Körper und unserer Atmung aufzunehmen.

Die vielfältigen Übungen des Hatha-Yoga lehren uns, wie wichtig es ist, den Menschen in Einklang mit sich selbst zu bringen und ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen sämtlichen Energien des Körpers.

Der Schwerpunkt der Yogastunden liegt auf der Praxis der Asanas (der Körperhaltungen), denn sie bilden die Basis, um dann weiterzugehen über die Atemregulierung und Konzentrationsübungen bis hin zur Meditation.

Ein wunderbarer Effekt der intensiven Körperarbeit ist, dass der gesamte muskuläre Bewegungsspielraum vergrößert wird: Bestimmte Muskelgruppen werden gemeinsam aktiviert, die Muskeln werden aktiv gedehnt und dabei ganz bewusst kontrolliert.

Auch unsere Körperhaltung wird sich verbessern, unser Kreislauf wird angeregt und die Atmung und Konzentrationsfähigkeit geschult.

Ziel: Yoga verhilft uns zu einem neuen Körpergefühl und lässt uns aufrecht, gestärkt und gelassen durch unser Leben gehen.

Kurszeiten-siehe Kursplan

Probestunden jederzeit – nach Anmeldung – möglich.

Ansprechpartner/Kontakt

Christina Vergossen

Yogalehrerin BDY-EYU

Tel.: 02166-217.277.7

christina@vergossen.com

www.yogaundstille.de

Anja Segner

Yogalehrerin

Tel.: 02166-128.174

Mob.: 0178-495.214.1

sommersonnea@gmx.de

