

Was ist YOGA eigentlich?

Yoga ist eine jahrtausendalte Lebensphilosophie aus Indien mit dem Ziel der harmonischen Verbindung von Körper, Geist und Seele in allen Aspekten des Lebens.

Mit Hilfe der Techniken wie Körperübungen (Asanas), die bewusste Atmung (Pranayama), Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Meditation wird die Freude an Bewegung mit Achtsamkeit und Bewusstheit verbunden. Diese Techniken helfen, zu mehr Gesundheit und Glückseligkeit zu gelangen.

Yoga ist KEINE Gymnastik die aus dem Indischen stammt und kann durchaus sehr entspannend sein, aber auch sehr fordernd und anstrengend. Yoga holt jeden dort ab, wo er gerade ist.

Yoga ist ein Weg der persönlichen Entwicklung. Es wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist bewegt. Ruhe und Gelassenheit kann wieder mehr in den Alltag einziehen. Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Konzentration werden gefördert. Durch das Erlernen einer bewussten Atmung durch verschiedene Atemtechniken, wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt, das Atemvolumen wird gesteigert und Reinigungsprozesse des Körpers können aktiviert werden.

Im Laufe der Zeit haben sich aus dem traditionellen Hatha-Yoga viele Stile und Richtungen entwickelt. Bei einigen Stilen wird die Aufmerksamkeit mehr auf den Geist und bei Anderen mehr auf den Körper gelegt. Ganz gleich, der, der den Weg des Yoga gehen möchte, findet SEIN YOGA!

Yoga ist für alle Menschen geeignet, ganz gleich ob sportlich oder nicht, ob sie ihren Körper bewusst erleben oder erst wieder neu entdecken möchten. Yoga wird weltweit praktiziert und zählt heute in der westlichen Welt zu einer der besten Präventionsmaßnahmen (Vorbeugung von Krankheiten).

Kurse

Ich möchte Sie einladen, Sich Zeit für sich Selbst zu nehmen, Kraft zu tanken oder Ruhe zu finden und Sich selbst wahrzunehmen.

Kurse:

Montag: 18.30 – 20.00 Uhr Yoga I

Dienstag: 19.30 – 21.00 Uhr Yoga I/II

Mitzubringen sind eine rutschfeste Matte ggf. ein Handtuch, warme Socken und bequeme Kleidung.

Ort:

In den Räumlichkeiten der:

Praxis für Physiotherapie TheraGym
Malchen
Frankensteiner Str. 12
64342 Seeheim-Malchen
Homepage: www.theragymmalchen.de

Anmeldungen zu den Kursen bitte nur mit nachfolgendem Anmeldeformular oder telefonisch unter 0160-93 40 60 60.

Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten á 90 Minuten und ist 12 Wochen gültig. Versäumte Kurstage können in einem Parallelkurs nach Rücksprache mit dem Veranstalter nachgeholt werden. Nach Ablauf der 10er Karte verfallen die versäumten Stunden. Ausnahmen sind mehrmonatige Abwesenheit oder Krankheit, das impliziert die individuelle Absprache mit dem Veranstalter. Sollte ein Kurs belegt sein, erfolgt eine Mitteilung und bereits geleistete Teilnahmegebühren werden zurückerstattet. Der Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Weiterhin besteht die Möglichkeit von Einzelstunden innerhalb der Gruppe. Die Teilnahmegebühr beträgt 16 Euro und bedarf einer telefonischen Absprache mit dem Veranstalter.

Teilnahmebedingungen:

Anmeldung:

Die Anmeldung zur Teilnahme an einem Kurs erfolgt schriftlich.

Dieser Kurs beinhaltet 10 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten bei einer Gültigkeitsdauer von 12 Wochen. Die Kursgebühr beträgt 110,00 Euro.

Die Teilnahmegebühr ist mindestens eine Woche vor Antritt des Kurses auf das genannte Konto zu überweisen. Nach Zahlungseingang ist Ihre Anmeldung verbindlich. Bei etwaigen Rücktritten vor oder während des Kurses erfolgt eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 Euro.

Selbstverantwortung:

Jeder Teilnehmer trägt Eigenverantwortung für seine körperliche und psychische Verfassung, sowie für sein handeln, bei Teilnahme an einem Kurs. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs ist allgemeine Gesundheit, bei speziellen Problemen besprechen Sie die Teilnahme vorher mit Ihrem Arzt. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist vom Veranstalter ausgeschlossen!

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Datum, Ort

Unterschrift

→ weiter zur Anmeldung

ANMELDUNG

hiermit melde ich mich verbindlich zum folgenden Kurs an:

- Yoga I
- Yoga I/II
- Probestunde

Eine Probestunde kann mit dem Veranstalter jederzeit telefonisch vereinbart werden.

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ / Ort:

Email:

Tel.:

Die Kursgebühr in Höhe von 110,00 Euro

- überweise ich auf das Konto **Nr.: 506 575 001, BLZ 130 700 24** bei der Deutschen Bank.
- begleiche ich in Bar bei Kursbeginn.

Für Schüler und Studenten erfolgt eine Ermäßigung in Höhe von 20%.

Einzelstunden in der Gruppe sowie Geschenkgutscheine für eine Yogastunde sind ebenfalls möglich, es erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter.

Kontakt:

Annett Kukawka

Yogalehrerin
Reikimeisterin-/lehrerin

Email: yoga-erlebe-dich@freenet.de
Mobil: 0160-93 40 60 60

YOGA

ERLEBE DICH