

Yoga Präventionskurse 2024



Yoga

Harmonie, Kraft, Freude,

Leichtigkeit, Entspannung

Yoga bietet einen Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Im Yoga kannst du Entspannung finden, Energie tanken und zur Ruhe kommen.

Yoga ist ein über Jahrtausende gewachsener Übungsweg und lehrt Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen - das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

Yoga hilft die Körperhaltung zu verbessern, die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Die Atmung wird ruhiger, gleichmässiger und tiefer. Die Gedanken kommen zur Ruhe.

Yogaunterricht im klassischen Yoga in der Tradition Sri T. Krishnamacharya, R. Sriram, in der der Mensch in seiner Einzigartigkeit im Mittelpunkt steht.

Die Körperübungen werden an den jeweiligen Menschen angepasst und schrittweise aufgebaut. Sie werden achtsam und mit dem bewusst geführten Atem begleitet und in langsamen, dynamischen Bewegungen ausgeführt. Regelmässig geübt fördert Yoga die Konzentration, die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule und die Fähigkeit sich bewusst zu entspannen.

Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen
Die Kursgebühr wird bis zu 80% von den Krankenkassen übernommen

Ort: Yoga - Vest, Schulstrasse 13 , 45665 Recklinghausen

Kurse: Dienstag 17:45 - 19:15
19:30 - 21:00

Beginn: 30.01.2024 - 18.03.2024 8x Kosten: 120,-
09.04.2024 - 18.06.2024 10x 150,-

Kontakt: Petra Volley
Yogalehrerin BDY/EYU

Für weitere Informationen oder Interesse an einem Kurs schreiben Sie mir gerne eine E-Mail

Mail: petravalley@gmx.de

Tel: 0178 2702475