Präventionskurse 2023

Die Fülle des Lebens
liegt in der Stille des Geistes

Jiddu Krishnamurti

Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten - für unterschiedlichste Ansprüche: den Wunsch nach Entspannung ebenso wie nach mehr Beweglichkeit oder mehr Zufriedenheit. Grundprinzip meines Unterrichts ist das körperfreundliche Üben - unter Einbeziehung von Körper, Atem und Geist.
Meine Yogastunden orientieren sich an der Tradition von T. Krishnamacharya, bekannt als Vini-Yoga. Das schrittweise Entwickeln der Yogapraxis in Form von sanften bis fordernden, atemgeführten Bewegungen (Vinyasa Krama) ist bezeichnend für diesen Yogastil.
Dabei gibt der Atem den Takt an und setzt die Grenzen, die sich mit der Praxis stetig erweitern. Die Konzentrationsfähigkeit wird auf diese Weise gestärkt und mentale Entspannung kann einsetzen.
So kann der Einzelne Yoga als einen ganzheitlichen Übungsweg erfahren, der auch zu mehr Energie und Lebensfreude im Alltag führt.

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:	*07.02.2023 - 28.03.2023*	*8x*	*Kosten: 120,-*
	18.04.2023 - 20.06.2023	*10x*	*150,-*
	08.08.2023 - 26.09.2023	*8x*	*120,-*
	17.10.2023 - 05.12.2023	*8x*	*120,-*
Kontakt:	*Petra Volley*		
	Yogalehrerin BDY/EYU		

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

Mail: *petravolley@gmx.de* ***Tel:*** *0178 2702475*