

Wann:

Ab 09.01.2019, mittwochs,
18.45 bis 19.45 Uhr

Wo:

Physiotherapiepraxis
Andreas Keßler
St. Ingberter Str. 9
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten für 10 Stunden:

Mitglieder: 20 €

Nichtmitglieder: 35 €

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Wolldecke

Leitung: Ute Born-Hort

- Yogalehrerin SKA
- Yoga Ergänzungsstudium
bei R. Sriram nach
Desikachar Krishnamacharya
- Qi Gong und Taiji Lehrerin
- Kursleiterin Meditation

In Kooperation mit

St. Ingberter Straße 9
66583 Spiesen-Elversberg

Tel. 06821 749 750

Fax 06821 290 077 4

Mail akesler.physio@gmail.com

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

Brigitte Uhlig
Tel. 0 68 21 - 74 28 62

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

Hatha-Yoga



ab 09.01.2019

mittwochs

18.45 - 19.45 Uhr



Yoga

Yoga dient der Vorbeugung und der Erhaltung, aber auch der Wiederherstellung der *Gesundheit*.

Durch Yoga wird die Lebensenergie ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag.

Jeder lernt einen bewussten Umgang mit sich selbst und anderen.

Es werden Körperhaltungen, Bewegungen, Meditation und Atemübungen vermittelt.

Die positive Wirkung dieser ganzheitlichen Übungen auf Muskeln, Sehnen und Bänder, auf Gelenke und vor allem auf die Wirbelsäule, aber auch auf die inneren Organe und das Nervensystem ist längst erwiesen.

„Völlige, harmonische Entspannung kuriert den Körper.“

Um das zu erreichen, müssen wir die drei Facetten unseres Selbst koordinieren: Körper, Geist und Seele.“

(Yogi Bhajan)



Leistungsfähiger

Die Atmung verbessert sich.

Die Durchblutung der Organe wird angeregt.

Das Nervensystem wird gestärkt.

Die Ausdauer wird erhöht.

Die Gehirnfunktionen verbessern sich.

Geschmeidiger

Die Wirbelsäule wird gedehnt, gekräftigt und die Körperhaltung verbessert sich.

Detox

Die Entgiftung von Leber, Lunge, Nieren und Unterbewusstsein wird angeregt.

Widerstandsfähiger

Die inneren Kräfte werden gestärkt.

„Halte Dich selbst und Du wirst gehalten.“

Aufmerksamer

Die Wahrnehmung wird verfeinert, die Aufmerksamkeit wird erhöht.

Unterrichtet werden verschiedene dynamische und fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen.

Glück kommt von innen, das kann jeder mit Yoga erfahren.

