

present
YOGA



DI 16 - 17 Uhr | Termine: 06. 13. 20. 27. Okt. · 10. 17. Nov.
Kosten Yoga-Anfängerkurs: 59,- €

DAS ist es

Ziel des Yoga ist es, körperliche und mentale Kräfte zu stärken und zugleich geistige und körperliche Entspannung und Regeneration zu erfahren.

Der Kurs wird folgende Inhalte vermitteln:

- **SENSIBILISIERUNG DER KÖRPER- UND SELBSTWAHRNEHMUNG**
- **ZUSAMMENSPIEL VON ATEM UND BEWEGUNG, SOWIE GEZIELTE ATEMTECHNIKEN**
- **AUFBAU VON BEWEGLICHKEIT UND KRAFT**
- **STÄRKUNG DER RÜCKEN- UND BAUCHMUSKULATUR**
- **ENTLASTUNG DER SCHULTERN UND GELENKE**
- **FLIESENDE BEWEGUNGSABLÄUFE**
- **REGENERATION UND MEDITATION**

DAS brauchst Du

Yoga wird barfuß und in bequemer Sportkleidung praktiziert. Für den ruhigen Beginn und das entspannte Ende ist etwas zum Überziehen sinnvoll, für den manchmal schweißtreibenden Hauptteil ein kleines Handtuch. Gerne können (vor allem in der momentanen Situation) eigene Matten, Decken und Yogablöcke mitgebracht werden.

Bitte

informiere mich über Verletzungen und Operationen während der letzten Monate und chronische Beschwerden und Erkrankungen.

**YOGA IST DER WEG, ÜBER DAS BEWUSSTE ERLEBEN UND ZENTRIEREN DES KÖRPERS ZUR INNEREN BALANCE
ZU FINDEN, KÖRPER UND GEIST ALS EINHEIT ZU ERFAHREN.**

**DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.
GERNE KANNST DU MICH BEI INTERESSE ANRUFEN UND DICH WEITERHIN INFORMIEREN.**

PRESENT YOGA · YOGA IM SCHLOSS · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH AN DER ISAR
JUDITH WAGNER · 0179 - 47 29 354 · MAIL@PRESENT-YOGA.DE · WWW.PRESENT-YOGA.DE
NORISBANK · IBAN: DE19100777770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSD E51XXX