

Hatha Yoga für Jeden!

Lange, tiefe Atemzüge helfen Ihnen, in fordernden Situationen gelassen zu bleiben.,
Wenn Sie körperlich und mental erschöpft sind wirken bewusste Dehnübungen
entspannend und gleichzeitig vitalisierend
Bewusstes Atmen, entspannte stabile Körperhaltung und Konzentration der Gedanken
bewirken innere Ruhe und mentale Stärke.
An zwei Tagen lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und bekommen
kreative Anregungen, wie Sie Yoga in Ihren Alltag integrieren können.
Das Wochenende ist für Anfänger ebenso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit den
Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen.

Programm: Grundprinzipien des Hatha-Yoga
Atemübungen (Pranayama)
Körperhaltungen (Asanas)
Tiefenentspannung (Body Scan/ Innere Reise)
Meditation
Thai-Yoga – Massage (Anleitung)
Yoga - Theorie

Zeitplan Wochenende:

Freitag

Nachmittags Anreise
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
19.30 Uhr Yoga zum Entspannen

Samstag

8 bis 9 Uhr Frühstück
10 Uhr Yoga am Morgen
12.30 Uhr Mittagessen
Nachmittags: Theorie und Praxis
Kaffeepause
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Yoga zum Entspannen

Sonntag

8 bis 9 Uhr Frühstück
10 Uhr Yoga am Morgen
12.30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung der Teilnehmer
Yogaunterricht insgesamt: 10 Stunden

Leitung: Regina Bäter, Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BYV)
Alle Infos unter www.fasten-yoga-massage.de
Fragen zum Seminar: Regina Bäter, Tel. 0179 – 49 39 423

Der Kurs ist aufgrund des Präventionsgesetzes §20
von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und wird mit max.80€ bezuschusst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte

Regina Bäter Heilpraktikerin www.fasten-yoga-massage.de Tel: 0179-4939423