

# Hatha-YOGA FÜR ANFÄNGER- 10 Wochen Kurs

Yoga ist ein uraltes indisches Übungssystem und kann wörtlich mit „Einheit“ oder „Harmonie“ übersetzt werden.

Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

Yoga macht auf sanfte Weise den gesamten Körper fit und stärkt Psyche und Geist. Damit ist es ein Rundum-Training zur Entfaltung und Weiterentwicklung für Menschen jeden Alters.

Alle Muskeln werden gleichmäßig trainiert, Gelenke und Sehnen werden bereits nach kurzer Zeit flexibler.

Verletzungen wird vorgebeugt und Rücken- oder Nackenschmerzen verschwinden.

Die Übungen senken die Herzfrequenz, stärken das Herz-Kreislauf-System, weiten die Lunge und sorgen so dafür, dass sich dein Atemvolumen vergrößert.

Außerdem wirst du gelassener und lernst, besser mit Stress umzugehen.

Dein Inneres wird ruhiger, dein Geist konzentrierter, du gewinnst an Lebensfreude und wirst auch besser schlafen können.

Und Spaß macht es außerdem!

Das hört sich doch gut an, oder? Also los...

**Dieser Kurs richtet sich an absolute Yoga-Neueinsteiger.**

**Ob jung oder alt, beweglich oder steif, rund oder schlank.**

**Wir starten mit Dehnungsübungen. Du wirst den Sonnengruß lernen und die wichtigsten Asanas, so dass du nach diesen 10 Wochen auch in anderen Yogakursen mithalten kannst.**

**Selbstverständlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.**

**Außerdem bekommst du viele Tipps, wie du Yoga in deinen Alltag integrieren kannst.**

Zwei Stunden vor dem Kurs solltest du nichts Schweres mehr essen. Trage bitte bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst und dich nichts einengt. Etwas Kurzärmliges darunter ist sinnvoll, denn zwischendurch wirst du auch mal ins Schwitzen kommen. Dicke Socken, deine eigene Gymnastikmatte und eine leichte Decke kannst du gerne mitbringen.

Kursleitung: Anke Jalaß

0176 / 32788450

[www.dieyogabu.de](http://www.dieyogabu.de)

Ich freue mich auf dich

