

Yoga

Kurs für Anfänger
mit oder ohne Vorkenntnissen

Wer möchte...

- ... in jeder Situation ruhig und gelassen sein,
- ... Belastbar sein,
- ... eine ungewisse Zukunft gelassen auf sich zukommen lassen
- ... Selbstvertrauen und ebenso Vertrauen zum Mitmenschen haben,
- ... ein Gefühl der Sicherheit haben und ausstrahlen
- ... zufrieden sein, mit dem was man ist, was man tut, was man hat.

Dies sind alles wunderschöne Gaben, die wir aus unserem Sein in der Mitte schöpfen können.

Yoga gibt Zugang zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und hilft, das Gleichgewicht von Körper und Seele herzustellen um den Lebensweg ruhiger und gelassener zu gehen.

Die Sinne, die oft nach außen gerichtet sind, werden im Yoga nach innen gelenkt. So wird das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers unterstützt und man kommt immer mehr bei sich in der Mitte an.

Die Körperübungen vitalisieren und aktivieren die eigene Kraft und Energie, wirken positiv auf Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel und sind wirksam bei Verspannungen und dadurch verursachte Rücken- und Kopfschmerzen.



Zeiten: Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr
Mittwoch, 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 60.- € / 10 Abende a´ 2 UE

Ort: Physiotherapiepraxis
Roswitha Veit
Am Stelzenbach 1
73479 Ellwangen

Mitzubringen sind:
Bequeme Kleidung
Yoga-Matte (falls vorhanden)
oder Decke und Kissen

Anmeldung und Auskunft bei:
Andrea Briel
☎ (07961) 54730