

Hatha Yoga Spezial in den Semesterferien:

Yoga für Rücken und Gelenke

Mittwochs: 7. Februar – 14. März; 6x

Jeweils 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Gymnastikraum Sportzentrum Mergentheimerstr.

Kurskosten: 27 Euro.

Anmeldung ab sofort via Mail an:

***martina.hausmann@arcor.de (Bankverbindung
teile ich dann mit; die Anmeldung wird verbindlich mit
Überweisung der Kursgebühr)***

Zutritt Sportzentrum nur mit gültiger Semestermarke!!

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausführlich mit Asanas zur Beweglichkeit von Wirbelsäule, großer und kleiner Gelenke, sowie Kräftigung der Rumpf- und gelenknahen Muskulatur. Dazu kommen Vor- und Ausgleichsübungen, kurze Meditationen mit Affirmationen sowie Pranayama (Atem-Energie-Übungen) und reine Entspannung.

Ich unterrichte ganzheitliches Hatha Yoga nach Swami Sivananda bzw. Yoga Vidya ; d.h. Körperstellungen, Atemenergieübungen und reine Entspannung gleich gewertet. Über Euer Interesse auch an der Philosophie des Hatha Yoga würde ich mich freuen.

Martina Hausmann, Yogalehrerin nach Swami Sivananda / Yoga Vidya; Unterrichtspraxis seit 1994