



HATHA YOGAKURS

Jänner bis Juni 2019 (8 Abende), max. 12 Teilnehmer

Ein Original Hatha Yoga Kurs nach den alten Schriften zum Kennenlernen, Hineinführen und zur praktischen Anwendung für ein leichteres und gesünderes Leben. Neben den Asanas (Körperübungen) wird besonderes Augenmerk gelegt auf Atemübungen (Pranayamas) und Meditation (Dayana) und die Kraft und Macht der Gedanken.

Ziel dieses Hatha Yoga Kurses:

- Entwicklung und Wahrnehmung eines "neuen" Körperbewusstseins
- Steigerung der Lebensenergie und der inneren Kraft
- Klarheit der Gedanken und Entwicklung einer inneren Ruhe
- Eine tiefe Atmung und das Erreichen einer "heiteren Gelassenheit"

Hatha Yoga verbessert Ihre Gesundheit auf allen Ebenen, stärkt die Abwehrkräfte und ist ein wunderbares Werkzeug der bewussten Gesundheitsvorsorge.

Mitzubringen:

Interesse, Offenheit für Neues, Yogakissen (wenn vorhanden) und 1 Decke

Termine (jeweils montags, 19.00 - 20.30 Uhr):

07.01.2019, 28.01.2019, 18.02.2019, 11.03.2019,
08.04.2019, 29.04.2019, 20.05.2019, 17.06.2019

Kursbeitrag (inkl. Skriptum):

€ 128,- (inkl. USt)

Kursleitung:

Gerald Heller

Dipl. Yogalehrer und Dipl. Mentaltrainer

Für weitere Informationen und zur Anmeldung steht Ihnen Iris Lichtenberger (Akademieleitung) gerne unter 0699/17373705 zur Verfügung!

Gerne können Sie sich online unter <https://www.kinesiologiebewegt.at/kurse-workshops/kursanmeldung/> anmelden!



AKADEMIE & PRAXIS kinesiologiebewegt.at
3313 Wallsee, Marktplatz 9