

Hatha-Yoga

Kurse in Erlangen - Büchenbach

Montessori Kindergarten, Donato-Polli-Straße 11

montags 16:45 bis 18:15 Uhr

montags 18:45 bis 20:15 Uhr

achtsam *g*esunden



Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Atem einbezieht, um unsere „subjektive Lebendigkeit“ zu erhalten.

In meinen Marma-Yoga®-Kursen wird in jedem Trimester ein Schwerpunktthema aus den Bereichen Ayurveda („Die Wissenschaft vom gesunden Leben“), Anatomie/Physiologie sowie Achtsamkeit/Meditation behandelt. Gemäß dem Marma-Yoga®-Leitfaden werden diese Themen: Gelenke, spezielle Muskelgruppen, Herz-Kreislauf-System, Sehnen, Knochen, Innenorgane, Ernährung vertieft. Anteile aus dem 8-Stufen-Weg nach Patanjali, Achtsamkeit nach MBSR und Meditation fließen in die Übungseinheiten mit ein.

Mit Hilfe von praktischen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und theoretischen Informationen wird ein Bewusstsein für die unterschiedlichen Zusammenhänge entwickelt.

Atem, Körperbewegung und spürende Aufmerksamkeit führen zu verfeinerter Körperwahrnehmung und sind somit ein Einstieg zu innerem Wachstum. Die zunehmende Sensibilisierung trägt auch zur Reflexionsbereitschaft bei, so dass diese ganzheitliche Yoga-Praxis zur inneren Ruhe und Gelassenheit beitragen kann.

Die Kurse sind für *Geübte und Weniger-Geübte* geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Doppelstunde (90 Minuten) 12,-- €; Ermäßigung 10,-- €

Einzelarbeit, Termine nach Vereinbarung (60 Minuten) 60,-- €

Anmeldung : **Annemarie Godt** (Marma-Yoga-Lehrerin, Gesundheitspädagogin, MBSR-Lehrerin)

Würzburger Ring 45, 91056 Erlangen, **Tel.: 09131-44926**

Mobil: 0176-3 9753 0 93

e-mail: godt_annemarie@gmx.de