

# G E S U N D H E I T

## Y O G A

### ***Yogaübungen und die Entwicklung eines freien Atems***

In diesem Kurs können wir mit einfachen Yogaübungen in Verbindung mit einer freien Atemführung beginnen und diese dann je nach Möglichkeiten zu fortgeschrittenen Übungen weiterführen. Im Vordergrund steht die Entwicklung einer bewussten Wahrnehmung und einer feinen Empfindung. Der Körper ist mehr unser Instrument mit dem wir arbeiten und den wir durch gute Vorstellungen und Gedanken zu den jeweiligen Übungen besser durchgestalten und im Ausdruck veredeln können. Am Ende des Kurses findet eine kleine Meditation statt.

**Kurs-Nr. 22HTH30112**

**Dozentin:** Angelika Gigauri

**Gebühr:** 56,-- € ab 8 Teilnehmer / 64,-- € ab 7 Teilnehmer / 75,-- € ab 6 Personen

**Beginn:** Mittwoch, 21. September 2022, 8 x, jew. Mittwoch von 17.00 – 18.15 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

### **Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Hatha Yoga wird häufig nur mit den körperlichen Aspekten des Yogas in Verbindung gebracht. Doch neben den muskelkräftigenden und dehnenden Übungen (Asanas) hat Yoga noch sehr viel mehr zu bieten. Bei achtsamen Muskelan- und Muskelentspannungen kann sowohl die Gesundheit als auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Yoga wirkt sich außerdem positiv auf die inneren Organe aus und regt verschiedene Stoffwechselforgänge an. Abgerundet werden die Yogastunden durch Atemkonzentrationen (Pranayama) und Entspannungsphasen.

Dieser Yogakurs ist für Menschen ohne Yoga-Erfahrung als auch für Wiedereinsteiger gedacht. Sicherlich ist Yoga für jeden Menschen geeignet. Ich freue mich auf euch.

Bitte eine Yoga- oder Isomatte, eine dünne Decke, ggf. ein Meditationskissen und bequeme Kleidung mitbringen.

**Kurs-Nr. 22HTH30113**

**Dozentin:** Monika Schwarzmeier, Yoga-Lehrerin und Yoga-Personal-Trainerin

**Gebühr:** 76,-- € ab 8 Teilnehmer / 86,-- € ab 7 Teilnehmer

**Beginn:** Donnerstag, 22. September 2022, 10 x, jew. Donnerstag v. 19.45 – 21.15 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

**Kurs-Nr. 22HTH30114**

**Dozentin:** Monika Schwarzmeier, Yoga-Lehrerin und Yoga-Personal-Trainerin

**Gebühr:** 38,-- € ab 8 Teilnehmer / 43,-- € ab 7 Teilnehmer

**Beginn:** Donnerstag, 12. Januar 2023, 5 x, jew. Donnerstag von 19.45 – 21.15 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.