

# G E S U N D H E I T

## Y O G A

### 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 Stoffwechselfvorgänge 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.**     **23STH3014**

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

**Gebühr:**     72,-- € ab 8 Teilnehmer / 82,-- € ab 7 Teilnehmer

**Beginn:**     Donnerstag, 2. März 2023, 10 x, jew. 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

**Kurs-Nr.**     **23STH30118**

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

**Gebühr:**     33,-- € ab 8 Teilnehmer / 29,-- € ab 7 Teilnehmer

**Beginn:**     Donnerstag, 29. Juni 2023, 4 x, jew. 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.