

GESUNDHEIT

YOGA

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 mit und ohne Yoga-Erfahrung 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. 23HTH30111

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

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

Beginn: Donnerstag, **21. September 2023, 10 x**, jew. 19.45 – 21.15 Uhr
am 19. Oktober und 26. Oktober 2023 kein Kurs

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH30112

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

Gebühr: 36,-- € ab 8 Teilnehmer / 41,-- € ab 7 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, **11. Januar 2024, 5 x**, jew. 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Yoga am Vormittag

Für die Menschen, die Zeit finden, am Vormittag einen Yoga-Kurs zu besuchen, ist es eine wunderbare Möglichkeit, fit, gestärkt und harmonisch in den Tag zu gehen.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin Gisela Häußinger, Thurnau, Tel. 09228-1681 oder 0171-2853249.

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH30113

Beginn: Dienstag, **19. September 2023, 10 x**, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 23HTH30114

Beginn: Donnerstag, **21. September 2023, 10 x**, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer
Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH30115

Beginn: Dienstag, **09. Januar 2024**, 5 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 23HTH30116

Beginn: Donnerstag, **11. Januar 2024**, 5 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Yoga - Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Lebensfreude

Yoga lässt uns unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder als harmonische Einheit wahrnehmen. Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen lernen wir, achtsam mit unserem Körper umzugehen, unsere Flexibilität zu steigern und zu erhalten. Die Yoga-Atmung schenkt uns Kraft, Ausdauer, Vitalität und Gelassenheit; in der Meditation findet unser unruhiger Geist zur Ruhe und unser Körper tiefe, wohltuende Entspannung. Yoga ist ein Übungsweg mit dem man jederzeit und immer beginnen kann.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin Gisela Häußinger, Thurnau, Tel. 09228-1681 oder 0171-2853249.

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH30117

Beginn: Dienstag, **19. September 2023**, 10 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23HTH30118

Beginn: Mittwoch, **20. September 2023**, 10 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. 23HTH30119

Beginn: Donnerstag, **21. September 2023**, 10 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH30120

Beginn: Dienstag, **09. Januar 2024**, 5 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23HTH30121

Beginn: Mittwoch, **10. Januar 2024**, 5 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. 23HTH30122

Beginn: Donnerstag, **11. Januar 2024**, 5 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr