

# **Hatha Yoga Einsteigerkurse für einen entspannten Geist und neues Körperbewusstsein**

**Diese Yoga Einsteigerkurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!!**

**Kursleitung: Gisela Schmitt und Andrea Henschel**

Warum Sie Yoga kennen lernen sollten:

In diesem Einsteigeryogakurs lernen sie statische und fließende Bewegungsabfolgen kennen, welche ihnen helfen ruhiger, gelassener und entspannter dem Alltag zu begegnen. Achtsamkeits- Atem-und Entspannungsübungen gepaart mit Dehn- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper vermitteln ihnen Wohlbefinden und Leichtigkeit.

Die Übungen werden individuell auf den einzelnen Körper angepasst, so dass jede(r)davon profitieren kann.

Der Kurs richtet sich an gesunde Teilnehmer ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen die ihren Gesundheitszustand verbessern und erhalten möchten. Durch das Erlernen einfacher Entspannungsübungen erfahren sie mehr Gelassenheit und Wohlbefinden und das individuelle Stresslevel kann reduziert werden.