



Laufende Yogakurse

Yoga I – sanfte Mittelstufe	Montags	17 – 18.30 Uhr
Yoga II - Mittelstufe	Montags	19.30 - 21 Uhr
Yoga III – Mittelstufe	Dienstags	19.30 – 21 Uhr
Golden Yoga sanftes Dehnungsyoga	Dienstags	10 - 11.30 Uhr
Yoga IV - Beginner II mit Alexandra	Mittwochs	19.30 – 21 Uhr

Yoga I-III

Die Kurse eignen sich für Einsteiger bis Mittelstufe und erfordern keine Vorkenntnisse.

Inhalte der Kurse

- Anfangsentspannung
- Yogastellungen
- Präzision der einzelnen Haltungen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Endentspannung und Meditation

Wir werden zu dem, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt. Sprich oder handle mit reinen Gedanken, und das Glück wird dir auf dem Fuße folgen wie ein Schatten der nie von dir weicht.
Buddha

Golden Yoga:

Sanftes Dehnungsyoga für Anfänger und Wiedereinsteiger mit Übungselementen wie Anfangs- und Endentspannung, Atemübungen, Yogastellungen und Meditation

Yoga-Einzeltherapie:

Yoga-Einzelstunden eignen sich vorzugsweise für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die sich körperlich aufbauen und verbessern wollen. Auch wenn Du körperlich gesund bist und Dir ein individuelles Yoga-Übungsprogramm unabhängig von einem Kurs wünschst, bist Du bei mir richtig. Preise: 90 min - 70 €; 10er Block 650 €

Meditation 1x/Monat (Termine unter www.leben-inbalance.net)

Meditation hilft uns, uns selbst und andere besser zu verstehen und unser ganzes Potential zu entfalten. Wer Meditation praktiziert, wird spüren, wie innere Klarheit und Vertrauen ins Leben wachsen. Termin: jeder 4. Mittwoch im Monat.

Sonstiges: Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern in der Winterstr. 18 in Sinsheim Dühren statt. Bitte in bequemer Kleidung kommen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden. 11 €/Abend (Schüler und Auszubildende 10 €)

Bitte melde Dich verbindlich an und überweise die Kursgebühr vor Beginn des Kurses auf mein Konto bei der Volksbank Kraichgau e.V. - IBAN DE31 672922000000665800
Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich, wenn ein Platz frei ist. Verpasste Kurseinheiten können bei freiem Platz in einem der anderen laufenden Kurse nachgeholt werden. Die Kurse finden an gesetzlichen Feiertagen und während der Schulferien nicht statt.

Anmeldung: Rosemarie Beutner * Telefon 07261 8629391 * Email: kontakt@leben-inbalance.net