



Hatha-Yogakurs

Yoga ist ein wunderbares Übungssystem zur Wiedererlangung und Erhaltung des körperlichen und geistig-seelischen **Wohlbefindens**. Yoga ist für alle Altersklassen geeignet.

Unser Hauptaugenmerk liegt auf der Aufrichtung der Wirbelsäule und der **Kräftigung** und **Dehnung** der sie umgebenden Muskulatur. Dabei wird sowohl die oberflächliche wie auch die tiefe Rückenmuskulatur angesprochen sowie das gesamte Faszien-system, welches in hohem Maße für unser ganzheitliches Wohlbefinden verantwortlich ist.

Durch regelmäßiges Üben lernen wir, Spannung wahrzunehmen und **loszulassen**. Bewegungsabläufe werden weicher und auch im Alltag können wir uns **gelenkschonend** und **schmerzfrei** bewegen.

In meinen Kursen praktiziere ich einen dynamischen Hatha-Yogastil, der das sanfte Erspüren der Mitte mit dem kraftvollen Ausführen der Asanas vereint. Das Erfahren der natürlichen Schwingung der Wirbelsäule (**Körperwahrnehmung**), das Orientieren des Körpers im Raum (**Balance**) und das geschickte Verbinden von Bewegungsabläufen (**Koordination**) sind neben stillem Sitzen (**Sammlung & Achtsamkeit**), Übungen zur Wahrnehmung und Lenkung des **Atems** und der abschließenden **Ruhephase** Inhalt der Übungsstunden.

Kursbeginn: Dienstag, 19. Januar 2016

Kurseinheiten: 8 Einheiten á 90 Minuten

Kursgebühr: 96,- € pro TeilnehmerIn

Kurstermine: 19.01. / 26.01. / 02.02. / 16.02. / 23.02. / 01. 03. / 08.03 / 15.03.2016

Kurszeit: 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Kursort: Buchhandlung „Bücher bei Frau Schmitt“
„Im offenen Raum“, 1. OG
Am Stadtbrunnen 3 (am roten Platz), 63128 Dietzenbach

Kursleiterin:



Kerstin Kaiser - Yogalehrerin

Zertifikat der europäischen Akademie für Ayurveda

telefon: 06073/723512

mobil: 0177/ 5191651

email: info@yoga-kerstin-kaiser.de

www.yoga-kerstin-kaiser.de