

Kompakt Anfängerkurs



Wochenendkurs: Sa./So. 10:00 – 15:00 Uhr

Ich biete sanftes, klassisches Hatha-Yoga für alle Altersgruppen und Fitnessgrade an. Eine Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengebet) und Dehnübungen (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickelt. Die Atemübungen (Pranayama) laden die Energiespeicher wieder auf. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen. In diesem Kurs werden alle Komponenten einer Yogastunde grundlegend vermittelt und die Basis-Asanas erlernt.

Unterrichtet wird in einer kleinen Gruppe. Mir ist wichtig dass der persönliche Kontakt und ggf. Hilfestellungen nicht zu kurz kommen.

Kursinhalte

Samstag vormittag (10 – 12 Uhr)

- Begrüssung und Vorstellungsrunde
- Anfangsentspannung
- Pranayama: Bauchatmung und volle Yogaatmung
- Asanas: Entspannungshaltungen, Rückenschonendes Aufsitzen und Aufstehen, Augenübungen, Gelenkmobilisierung Kopf/Nacken, Schwerpunktthema: Vorwärtsbeugen
- Endentspannung

Mittagspause (12 – 13 Uhr):

- Gemeinsames leichtes, vegetarisches Mittagessen

Samstag nachmittag (13 – 15 Uhr):

- Anfangsentspannung
- Pranayama: Beginn Wechselatmung
- Asanas: Sonnengebet detailliert, Schwerpunkt Rückbeugen + Drehsitz
- Lange Endentspannung

Sonntag vormittag (10 – 12 Uhr):

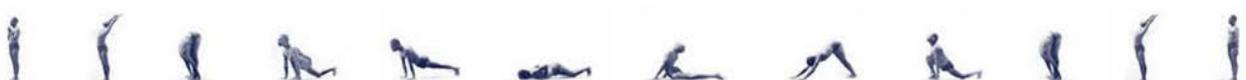
- Anfangsentspannung
- Pranayama: Wechselatmung mit Anhalten, Beginn Kapalabhati
- Asanas: Schwerpunkt Umkehrstellungen und Gleichgewichtsübungen
- Endentspannung

Mittagspause (12 – 13 Uhr):

- Gemeinsames leichtes, vegetarisches Mittagessen

Sonntag nachmittag

- Anfangsentspannung
- Pranayama: Wechselatmung und Kapalabhati
- Komplette Basisreihe
- Lange Endentspannung





Infos zum Kurs:

- Wann:** Sa./So. 25.4. + 26.4.2015, 10:00 – 15:00 Uhr
- Wo:** Praxis für Naturheilkunde , Landwehrstrasse 24, 4.OG
U/S-Bahn Karlsplatz (Stachus)
- Gebühr:** € 100,- (ermäßigt: € 90,-),
Frühbucherrabatt bei Geldeingang bis 25.3.: € 20,-
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke (Matten sind vorhanden)

Ich freue mich auf Euch,
Eva-Maria Kegelmann



Bitte anmelden unter:

YogaPro, Hanauerstr. 14a,
80992 München, 0172 / 6325365
yogapro@gmx.de

Infos unter: www.YogaPro.eu → Offene Kurse

