




Hatha-Yogakurs

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

Das Hauptaugenmerk liegt auf der Aufrichtung der Wirbelsäule und der **Kräftigung** und **Dehnung** der sie umgebenden Muskulatur. Durch regelmäßiges Üben lernen wir, Spannung wahrzunehmen und **loszulassen**, die Bewegungsabläufe werden weicher, sodass wir uns auch im Alltag **gelenkschonend** bewegen können.

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, 30. August 2016
Kurseinheiten:	5 Einheiten á 90 Minuten
Kursgebühr:	60,- € pro TeilnehmerIn
Kurstermine:	30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09. / 27.09.
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 <i>Zertifikat der europäischen Akademie für Ayurveda</i> telefon: 06073/723512 mobil: 0177/ 5191651 email: info@yoga-kerstin-kaiser.de www.yoga-kerstin-kaiser.de