



Yoga – Gesundheit & Ausgeglichenheit

Fortlaufende Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchten Sie mit Yoga

- Ihre Gesundheit stärken?
- mental ausgeglichener und ruhiger werden?
- emotional stabiler und belastbarer sein?
- innere Ressourcen aktivieren?
- mit mehr Achtsamkeit, Gelassenheit, und Präsenz Ihr Leben gestalten?

Yoga

- ist eine ganzheitliche und nachhaltige Energiequelle für Körper, Geist und Seele,
- bietet ein effektives Körpertraining, bei dem Sie Kraft, Durchlässigkeit und Gesundheit gewinnen und
- trainiert Sie darin, achtsam zu sein – für Ihren Körper, Ihre Gedanken und Gefühle.

KURSPLAN

dienstags **18.00 – 19.30 Uhr** (90 min)

dienstags **19.30 – 21.00 Uhr** (90 min)

donnerstags **18.00 – 19.30 Uhr** (90 min)

donnerstags **19.30 – 21.00 Uhr** (90 min)

Der Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist nach Probestunde & Absprache möglich!

Ort: Praxis für Physiotherapie Ralf Bellmann, Landsbergplatz 6a, Drensteinfurt.
Parkmöglichkeiten gibt es rund um den Landsbergplatz!

YOGA ist nicht nur Freude an der eigenen Kraft, Ausdauer und Durchlässigkeit. Yoga bringt Energien in Fluss, ist Hingabe an das Jetzt, ist Loslassen und Aufrichtung zugleich. Wir stoppen den Gedankenlärm, um uns fühlend wahrzunehmen, mit all dem Reichtum, der in uns wohnt. Der fließende Atem führt uns dahin, wo sich Körper und Geist verbinden.

Ich biete einen Raum, in dem Sie frei von Leistungsdruck und den Anforderungen des Alltags bei sich selbst ankommen. Wenn Sie Ihren Atem spüren, kommt Ihr Geist zur Ruhe.

Die achtsame Verbindung von Atem und Bewegung wirkt stabilisierend. Andererseits lehrt Yoga Sie, sich herauszufordern – wobei es immer gilt, die eigenen körperlichen Grenzen zu achten und anzunehmen. Sie aktivieren eigene Ressourcen und gewinnen körperliche Kraft, Ausdauer und Durchlässigkeit.

Nach der Yogapraxis fühlen Sie sich wunderbar entspannt, ausgeglichen und kraftvoll zugleich. Sie entwickeln Achtsamkeit für sich selbst. Mit der Zeit entsteht eine gelassene Grundstimmung. So können Sie den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit, Präsenz und Handlungskompetenz begegnen.

Yoga-Unterricht

Ich biete Ihnen einen qualifizierten, strukturierten und abwechslungsreichen Yoga-Unterricht, der Freude macht - eine perfekte Mischung aus Entspannungssequenzen und aktiven, fordernden Körperübungen (Asanas).

Meine eigenen Yogawurzeln liegen im Hatha Yoga. Elemente aus anderen Yogarichtungen wie Chakren- und Faszienyoga integriere ich. Meine Kenntnisse aus Physiotherapie, Tanz und Körperarbeit bereichern meinen Unterricht.

Besonders liegt es mir am Herzen, auf Ihre individuelle, körperliche Konstitution einzugehen. So sind sowohl Yoga-Neulinge und auch erfahrene Yogis herzlich willkommen. Ich freue mich auf Sie.

Probestunde

Bei einer Probestunde können Sie Yoga kennenlernen.
Bitte melden Sie sich vorher bei mir an und ziehen sich bequeme Kleidung an – Decken/Matten und weitere Hilfsmittel sind vorhanden.

Sie sind herzlich willkommen!

Kosten

Probestunde (die 1. Stunde): 5 Euro
Monatsbeitrag für die Dienstagskurse jeweils: 48,- Euro
Monatsbeitrag für die Donnerstagskurse jeweils: 46,- Euro