

Kursort:

Bewegungslust
Fehlheimer Straße 8
(Rodensteinzentrum, 3. OG)
64625 Bensheim
Tel. 06251-9894589



Infos und Anmeldung

Tatjana Heßler
Mobil 0176-63199538
Email: info@yogalebensleicht.de
www.yogalebensleicht.de



**Physiotherapeutin
Yogalehrerin (I.Y.)
Vinyasa Yogalehrerin**

*„ Der Weg des Yoga ist einzigartig. Yoga ist einzig
und alleine eine Erfahrung, und die muss man
erleben, um sie zu kennen.“
(Gérard Blitz)*

Yogakurse &
Yoga-Therapie

neue Kurse ab 16.01.2018



Yoga lebensleicht

Yoga bewegt dich.

Der Alltag stellt uns oftmals hohe Anforderungen und gönnt uns wenige Verschnaufpausen, in denen wir Zeit haben, unsere Energie-reserven wieder aufzutanken.

Yoga gibt uns eine Technik zur Hand, die unsere Entspannungsfähigkeit fördert und uns Kraft und Freude schenkt, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Welche Art von Yoga ist das?

Mein Yogaunterricht ist geprägt von der anatomisch klaren und präzisen Ausrichtung des *Hatha Yoga* sowie den fließenden Sequenzen aus dem *Vinyasa Yoga*. Kraftvolle und dynamische Bewegungsabfolgen werden bewusst mit dem Atemfluss verbunden und schenken uns Kraft und Ruhe gleichermaßen. Durch längeres Halten der Positionen widmen wir einzelnen Bereichen im Körper mehr Aufmerksamkeit und können durch intensives Dehnen Blockaden und Verspannungen lösen.

Was bewirkt das?

- muskuläre Verspannungen werden gelöst
- schonende Gelenkmobilisation
- Stabilisierung des inneren Gleichgewichts
- Entspannungsfähigkeit wird gefördert
- verbesserte Körperwahrnehmung
- mehr Bewusstheit und Ausgeglichenheit
- verbesserte Sauerstoffversorgung
- Selbstheilungskräfte werden aktiviert

Kurse

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt und sind sowohl für Neueinsteiger/innen als auch geübte Teilnehmer/innen geeignet.

Wann?

🕒 **Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr**
(ab 16.01.2018)

Preise

10 x in 12 Wochen → 140 Euro
6 x in 8 Wochen → 95 Euro

Probestunde nach telefonischer Absprache.

Beitrag: einmalig 15 Euro (wird bei Anmeldung der Kursgebühr angerechnet)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein großes Badetuch (sowie ggf. ein kleines Kissen) mit.

Yogamatten sind vorhanden.

Yoga-Therapie

Privater Unterricht

Bei körperlichen Einschränkungen, Erschöpfungszuständen oder Erkrankungen (wie z. B. Asthma bronchiale, M. Bechterew und anderen Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, Diabetes mellitus, Burnout-Syndrom u. a.) kann Yoga eine therapeutische Ergänzung sein und das verloren gegangene körperliche und seelische Gleichgewicht wieder herstellen und zur Gesundung beitragen.

Nach vorheriger Anamnese wird die Yoga-Therapie nach Ihren Bedürfnissen konzipiert. Dies kann in Ihren eigenen Räumen **zu Hause** geschehen.

Termine nach Absprache.

Preise

Erstgespräch + Befundaufnahme → 70 Euro
pro Privatunterricht → 55 Euro