



## „Hatha Yoga – Osterferien-Kurs“

Yoga ist ein uraltes, indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es werden Asanas (Körperübungen und -haltungen), Pranayamas (Atemübungen), verschiedene Entspannungstechniken und Meditation praktiziert. Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, allgemeinem Wohlbefinden und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte verhelfen. Auch kann es uns helfen, unsere Grenzen zu erkennen, unser Gleichgewicht und unsere Sinne zu stärken, Stress abzubauen und mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Das Nervensystem wird gestärkt. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und für Teilnehmer geeignet, die Yoga schon kennen.

**Achtung: die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

**Bitte mitbringen:** eine Matte, (warme Socken), bequeme Kleidung, eine Decke, ein Meditationskissen (wenn vorhanden) und (stilles) Wasser zum Trinken.

Die Kursgebühr wird zu Beginn der ersten Stunde eingesammelt.

**Beginn: Montag, 10. April 2017**

**Zeit: von 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Ort: Seminarraum RMP  
neben der Apotheke Eyb**

**Übungsleiterin: Frau Hanne Janiel**

**Termine: Mo. 10.04.; Mi. 12.04.; Mi. 19.04.; Fr. 21.04.  
4 Abende**

**Kursgebühr:**

- Mitglieder: 12,- €
- Nichtmitglieder: 30,- €

**Anmeldung bei:**

**Silke Zeller**  
(Abteilungsleiterin)  
Tel.: 0981/9721781

**Weitere Informationen bei:**

**Hanne Janiel**  
(Yogalehrerin)  
Tel.: 09820-9184119