

## Hatha-Yoga in Werlau

Yoga heißt Einheit, Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Jeder, der beginnt Yoga zu praktizieren, kann schon bald die wunderbaren Wirkungen spüren. Du fühlst dich wohler, entspannter, vitaler, stärker, flexibler, ausgeglichen und einfach gut gelaunt.

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Unterrichtet werden die Yoga-Grundstellungen (Asanas), der dynamische Sonnengruß, energetisierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannung - heilsam und belebend, entspannend und fordernd, voller Power für Körper, Geist & Seele.

Dozentin: Susanne Spormann, zertifizierte Yogalehrerin (BYV).

Dieser Kurs ist sowohl als Einstieg ins Yoga als auch für Weitermachende geeignet.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein (Yoga)-Kissen, eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Empfehlenswert ist es, ab ca. 2 - 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Termine: Good-Morning-Yoga: Dienstag, 12.03.2019, 09:00 – 10:30 Uhr – 10 Vormittage

Abendkurs: Mittwoch, 13.03.2019, 19:30 – 21:00 Uhr – 10 Abende

Ort: St. Goar-Werlau, Alte Schule

. Für den Kurs zahlen **Mitglieder 20,00 €** und **Nicht-Mitglieder 40,00 €**. Die Teilnehmeranzahl ist bei diesem Kurs begrenzt.

Interessenten/-innen melden sich bitte bei **Vanessa Rübsam per E-Mail: v.ruebsam@web.de** an. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.