

HATHA YOGA

1. HALBJAHR 2018



**KONSTANZ - DETTINGEN
KONSTANZ - LITZELSTETTEN
RADOLFZELL**

WWW.YOGAINKONSTANZ.DE

Yoga ist eine lebendige, jahrtausende alte Wissenschaft. Klassisches Hatha-Yoga vertraut diesem Wissen und passt sich den Bedürfnissen des Menschen an.

Yoga ist ein wunderbarer Weg, der uns durchs Leben begleitet und uns Beweglichkeit und Lebensqualität schenkt.

Diese hervorragende Präventionsmaßnahme für die Gesundheit stärkt unser Wohlbefinden, ebenso können Ruhe und Gelassenheit einkehren.

Wir trainieren mit den Übungen unter anderem die kleineren tieferliegenden Muskeln, die durch allgemeine sportliche Tätigkeiten nicht erreicht werden. Diese tragen zu einem gesunden und stabilen Bewegungsapparat bei.

Durch unseren Körper zieht sich ein gigantisches Faszienetzwerk, welches automatisch mit den Übungen gesunderhalten wird.

Beim Yoga geht es nicht um einen Leistungssport, sondern um das Spüren von innerer Ruhe und Zufriedenheit. Jede/r Teilnehmer/in macht die Übungen in Abstimmung mit den eigenen Möglichkeiten.

Bestandteil der Kurse sind:

- Körperstellungen (asanas)
- Atemübungen (pranayama)
- Entspannungs- und Meditationsübungen

Zu allen Kursen bitte eine Matte, eine Decke und ein Kissen mitbringen. Tragen Sie bequeme Kleidung. Die letzte leichte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurückliegen.

Falls Sie an einem Termin Ihres Kurses nicht teilnehmen können, dürfen Sie diesen gerne an einem anderen beliebigen Kurstag innerhalb des Semesters nachholen.

Kommen Sie bitte mindestens 5 Minuten vorher, wir beginnen pünktlich! Ein regelmäßiges „Zu spät Kommen“ wird von den anderen Teilnehmern als störend empfunden. Handy bitte ausschalten!

www.yogainkonstanz.de



Die Kurse 1 - 6

- Beginnen ab dem 29. Januar
 - 15 Einheiten
 - Kursgebühr beträgt 120,- €
- Für Schüler, Studenten oder Sozialhilfeempfänger 102,- €

Yoga 5er Karte

Lohnt sich, sobald ein Kurs an mehr als fünf Terminen nicht wahrgenommen werden kann.

Kosten: 53,- €

Für Schüler, Studenten oder Sozialhilfeempfänger 46,- €

Workshop

Konstanz - Dettingen

am Samstag, 10. März ist der nächste Workshop geplant
16.30 Uhr - 21.00 Uhr

Yogatage im Allgäu 2018

Sonntag 29.4. - Dienstag, 1. Mai

Yoga, Spazieren gehen und Kraft tanken. Tage, an die man gerne zurück denkt. Genauere Infos gibt es auf meiner Internetseite

Konstanz - Litzelstetten, Rathaus

Großherzog-Friedrich-Str. 10, 78465 Konstanz

- Kurs 1: Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr
Lesesaal
- Kurs 2: Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr
Lesesaal
- Kurs 3: Freitag 9.00 - 10.30 Uhr
Lesesaal

Konstanz - Dettingen, Rathaus

Kapitän-Romer-Str. 4, 78465 Konstanz

- Kurs 4: Montag 9.00 - 10.30 Uhr
Bürgersaal
- Kurs 5: Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bürgersaal*

*An voraussichtlich folgenden Terminen sind wir im Schulhaus, da im Rathaus die Ortschaftsratsitzung stattfindet:
28.2./ 21.3./ 25.4./ 16.5./ 13.6.

Radolfzell, Studio „Spirit of Asia“,

Bismarkstr.3, 78315 Radolfzell

- Kurs 6: Donnerstag 9.30 - 11.00 Uhr

Konstanz - Dingelsdorf am Klausenhorn

Wie jedes Jahr findet wieder Yoga am Strandbad zum kostenlosen Mitmachen statt. Infos auf meiner Seite

Infos und Anmeldung zu allen Kursen:

Petra Reich-Roth

Yogalehrerin, Yogatherapie

Mobil: 0174 / 91 09 430

E-Mail: info@yogainkonstanz.de

Internet: www.yogainkonstanz.de

Die Kursgebühr bitte 1 Woche vor Kursbeginn auf das unten genannte Konto überweisen, oder am 1. Kurstag passend in einem beschrifteten Umschlag (mit eurem Namen) mitbringen. Bitte selbst dran denken ☺ Danke.

Bankverbindung:

BB Bank

IBAN: DE 58 6609 0800 0005 1959 69

BIC: GENODE61BBB

Haftungshinweis:

Alle diese Veranstaltungen sind kein Ersatz für psychotherapeutische und medizinische Behandlungen. Jede/r Teilnehmer/in ist innerhalb und außerhalb der Kurse vollkommen selbst verantwortlich und stellt die Leiterin frei von jeglicher Haftung.

Bitte beachten Sie:

In den Schulferien finden keine Kurse statt.