

# HATHA YOGA

## 1. HALBJAHR 2019



**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](http://www.yogainkonstanz.de)**



## Die Kurse 1 - 6

- Beginnen ab dem 21. Januar  
(Mittwoch eine Woche später)
- **14 Einheiten**
- Kursgebühr: **119,- €**

Für Schüler, Studenten oder  
Sozialhilfeempfänger 98,- €

## Yoga 5er Karte

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

Kosten: **55,- €**

Für Schüler, Studenten  
oder Sozialhilfeempfänger: 48,- €

## Workshop Konstanz - Dettingen

Samstag, 9. März  
16.30 Uhr - 21.00 Uhr

Kosten: **38 €**

Für Schüler, Studenten oder  
Sozialhilfeempfänger: 33 €

## Yogatage im Allgäu 2019

Sonntag 14. April - Dienstag, 16. April  
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 in einem anderen Raum, da im  
Rathaus die Ortschaftsratsitzung  
stattfindet:  
6.2./ 13.3./ 3.4./ 8.5.

## Radolfzell, Studio „Spirit of Asia“,

Bismarkstr.3, 78315 Radolfzell

Kurs 6: Donnerstag 9.30 - 11.00 Uhr

Infos und Anmeldung zu allen Kursen:

## Petra Reich-Roth

Yogalehrerin, Yogatherapie

Mobil: 0174 / 910 9430

E-Mail: [info@yogainkonstanz.de](mailto:info@yogainkonstanz.de)

Internet: [www.yogainkonstanz.de](http://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.**