

HATHA YOGA

1. HALBJAHR 2020



**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 2-3 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! Danke!

www.yogainkonstanz.de



Die Kurse 1 – 6

- Beginnen im Laufe des Januars
Kurstermineplan beachten!
- **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, 7. März

16.30 Uhr - 21.00 Uhr

Kosten: **38 €**

Für Schüler, Studenten oder
Sozialhilfeempfänger: 33,- €

Yogatage im Allgäu 2020

Sonntag 5. April – Dienstag, 7. April
Yoga, Spazieren gehen und Kraft tanken.
Tage, an die man gerne zurückdenkt.
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 Dingelsdorf im Pfarrheim:
29.01./ 4.3./ 1.4./ 6.5.

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

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.**