

# HATHA YOGA

## 1. HALBJAHR 2022



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



## Die Kurse 1 - 6

- Beginnen ab 10. Januar  
Kursterminplan beachten!
- **14 Einheiten**
- Kursgebühr: **119,- €**

Für Schüler, Studenten oder  
Sozialhilfeempfänger 98,- €

## **Yoga 5er Karte**

Lohnt sich, wenn man mehr Flexibilität  
möchte. Diese Karte ist auch in den  
kommenden Semestern gültig.

Kosten: **55,- €**

Für Schüler, Studenten  
oder Sozialhilfeempfänger: 48,- €

## **Workshop**

### **Konstanz - Dettingen**

Samstag, 12. Februar  
16.30 Uhr - 21.00 Uhr

Kosten: **38 €**

Für Schüler, Studenten oder  
Sozialhilfeempfänger: 33,- €

## **Yogatage im Allgäu 2022**

Sonntag, 3. - Dienstag, 5. 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

Manchmal sind wir mittwochs in einem  
anderen Raum. Bitte sich informieren!

## **Radolfzell, Studio „Spirit of Asia“,**

Bismarkstr.3, 78315 Radolfzell

Kurs 6: Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr

Bitte die aktuellen Coronaregeln auf  
meiner Internetseite beachten.

Wir sind verpflichtet uns an diese  
Vorgaben zu halten.

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.**