

ACHTUNG NEUER TERMIN FÜR YOGA ab Feber 2015



HATHA-Yoga Kurs Basic/50plus/...

Alle Niveaus sind willkommen. Jede Einheit steht unter einem bestimmten Thema, der Kurs selbst ist nicht aufbauend.

Dieser Kurs ist speziell für Menschen ab 50 Jahren und Yoga-Anfänger ausgerichtet. Gerne können aber auch jüngere Personen, die in Folge erheblicher gesundheitlicher Beeinträchtigungen eine Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Yogagruppe nicht besuchen können oder möchten, an diesem Kurs teilnehmen. Nach Rücksprache ist es auch möglich, während einer bestehenden Schwangerschaft diesen Kurs zu besuchen.

Ich lege in diesem Kurs besonderen Wert auf die korrekte Ausführung der Asanas, auf die Verwendung von Hilfsmitteln (Decken, Pölster, Klötze) und die Einbindung von Atem in die Bewegung. Es werden keine komplizierten Haltungen unterrichtet. Vielmehr lege ich Wert auf Entspannung, sanfte Dehnung und den Erhalt eines gesunden Körpers.

Im Mittelpunkt des Kurses steht die eigene Körperwahrnehmung, die Verbesserung der Flexibilität und Kräftigung der großen Muskelgruppen sowie die Schulung des Gleichgewichtssinnes. Die Auswahl der einzelnen Asanas (Körperstellungen) und der Pranayamatechniken (Atemübungen) orientieren sich an den jeweiligen Möglichkeiten der einzelnen Gruppenteilnehmer in entsprechender Abstufung.

Hier liegt der Fokus ganz klar auf Wohlbefinden durch sportliche Betätigung und nicht auf Leistung und Kraftgewinn.

ab Donnerstag, 05. Feber. 9 bis 10.30 Uhr (10x; €130)

zahlbar bei Kursbeginn bei der Kursleitung

Einzel/Probestunde einmalig buchbar nach vorheriger

Anmeldung (1x Euro 15,00) Leitung: Susanne Poglitsch

Anmeldung bei



Susanne Poglitsch

0664 – 135 18 27

oder mail an

susanne.poglitsch@gmail.com