Hatha Yoga – Gesundheitskurse am Vormittag

Für alle, die Yoga schon immer einmal ausprobieren wollten oder wieder einsteigen möchten beginnen im Oktober zwei Yogakurse in Bergkamen. Dabei handelt es sich um zertifizierte Präventionskurse. (Kurs-ID 20140316-569908) Die Gebühr kann von der Krankenkasse übernommen bzw. bezuschusst werden.

Der Kurs basiert auf der Satyananda-Yoga-Tradition. Anstatt komplizierter „Verknotungen“, machen sich die Teilnehmer mit den sanften, spannungslösenden Yogastellungen vertraut, die von Menschen jeden Alters geübt werden können. Sie dienen vor allem der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht, die Gedanken kommen zur Ruhe. Atemübungen bringen neue Energie und Frische für den Alltag. Den Abschluss der Stunde bildet u.a. die Yoga-Nidra-Tiefenentspannung, eine systematische Form der Entspannung, die intensive Regenerationsprozesse in Gang setzt.

Die Kurse finden 8 x statt, beginnen jeweils um 10 Uhr und dauern 90 Minuten.

Kurs 1 startet am Mittwoch, den 21.10.2015, Kurs 2 am Freitag, den 23.10.2015 in der Ballettschule Hetkamp, Werner Str. 160 in Bergkamen. Anmeldung und weitere Informationen bei Betty Holtewert (Yogalehrerin und Motopädin) unter 0151 14172096 oder betty@holtewert-yoga.de .