



Hatha-Yoga-Kurse

Weißdornhof Seminarraum

Kursbeginn und Termine auf Nachfrage

**Kurse für Anfänger und „Geübte“
Einzelyoga-Stunden, Passive-Yoga-
Massage (AYTM)**

Anmeldung: 06361-458234

claudiaselle@gmx.de

www.weissdornhof.eu

Hauptstraße 44, 67806 Rockenhausen-Dörnbach

Kursleiterin: Claudia Selle

Yogalehrerin (BYV)

Ayur-Yoga-Thai-Massagage-Therapeutin

Trainer-Lizenzen C (Breitensport) u.

B (Sport in der Prävention / Gesundheit)

Jeweils nach den Schulferien starten neue Yogakurse. Infos zu neuen Kursen über unseren **Newsletter**/bitte Mail an:
info@weissdornhof.eu

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Yogamatte, Meditationskissen, warme Decke, Socken, bequeme Kleidung

Yoga ist eine indische Philosophie und heißt übersetzt etwa „Einheit/Eins-Sein“. Hatha-Yoga bringt Dir mit Hilfe von Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Einklang und inneren Frieden. Körper, Seele und Geist kommen in Harmonie und Gleichgewicht, das Chakrensystem wird aktiviert und ausgeglichen. Yoga öffnet Dein Herz! Positive Affirmationen (Gedanken) und gezielte Energielenkung unterstützen uns dabei. Wir bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen unseren Körper. Yoga wirkt heilsam und lösend, nicht nur bei Rückenbeschwerden. Du kannst Kraft, Gelassenheit und Vertrauen für den Alltag gewinnen.

Hatha Yoga kann in jedem Alter erlernt und angewandt werden, da es sowohl einfache als auch fortgeschrittene Übungsmöglichkeiten gibt. Bei körperlichen Beschwerden wird die Abstimmung mit dem Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten empfohlen. Ich schlage dazu unterstützende oder alternative Übungsmöglichkeiten vor.

Bei Interesse melde Dich einfach!