

## Hatha Yoga Prävention für Anfänger | Kompakt-Kurse

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das die Flexibilität körperlich und geistig erhöht, den Organismus kräftigt, das Immunsystem stärkt und die Fähigkeit zur Entspannung fördert.

Dieser Hatha Yoga Präventionskurs schult dein Körperbewusstsein durch das Erlernen und Praktizieren von Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen. Mit diesen achtsam ausgeführten Hatha Yoga Übungen entwickelst du die Fähigkeit, Signale des Körpers richtig zu deuten, frühzeitig zu beachten und damit Krankheiten vorzubeugen.

Du erfährst die positive Wirkung von Yoga und bekommst wertvolle Tipps und Übungsmaterial, um anschließend die Übungen eigenständig zu Hause in deinen Alltag zu integrieren.

Wir bieten 2 Kompakt-Kurse an

- 4 Tage hintereinander von Montag bis Donnerstag, jeweils vormittags von 9:00-12:30 Uhr, mit 30 Minuten Pause
- 2 Mal Samstag & Sonntag hintereinander jeweils von 8:30-16:30Uhr, mit 60 Minuten Mittagspause