

## Angebot

# Yoga I für Anfänger und Auffrischer

## Die innere Balance finden

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	12 x Mo., 14.01. bis 08.04.19 (außer 04.03.2019) 11 x Mo., 29.04. bis 22.07.19 (außer Pfingstferien) 12 x Mo., 23.09. bis 16.12.19 (außer Herbstferien)
<b>Uhrzeit:</b>	16.45 Uhr – 17.45 Uhr
<b>Ort/Raum:</b>	Zentrum Beruf + Gesundheit
<b>Trainer:</b>	Martina Manglea Glück, Heilpraktikerin Psychotherapie, Diplom Ökonomin Yogalehrerin <a href="http://www.yogacoachingfreiburg.de">www.yogacoachingfreiburg.de</a>
<b>Gebühr:</b>	<b>11x</b> 88,00 Euro inkl. MwSt. <b>12x</b> 96,00 Euro inkl. MwSt.

### Beschreibung:

Kommen Sie nach einem hektischen Arbeitstag wieder zur Ruhe und in Balance. Yoga ist eine Jahrtausend alte Lehre, die nachweislich positive Effekte auf das physische und psychische Wohlbefinden hat und in jedem Lebensalter ausgeübt werden kann.

Die angenehmen Dehnungs- und Kräftigungsübungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und den Geist zu entspannen. Vertiefende Atemübungen lassen Sie die Lebendigkeit Ihres Körpers spüren. Es führt zu Freude und Gelassenheit ebenso wie zu geistiger Klarheit und Präsenz. Zugleich ist die begleitende Meditation ein Weg zu Bewusstheit und Selbsterkenntnis. Es hilft Ihnen, Ruhe und Ihre innere Mitte zu finden. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Im Kurs für Anfänger (und Auffrischer) eignen Sie sich einfache aber wirkungsvolle Übungen an, die speziell auf die Belange der Teilnehmenden ausgerichtet sind.

Geübt wird im Zentrum Beruf + Gesundheit in Bad Krozingen. Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, eine warme Decke und ein festes Kissen mit.