

विष्वदे जिष्वदे श्रद्धिने चक्रिणे रुस्मिनी रागिने जानकी जानये
इल्लवी इल्लभायाडचिंतायात्मने कंस विभंसिने वंसिने ते नमः

KURSE FÜR INTEGRALEN Yoga



*“Yoga ist wie Musik.
Der Rhythmus des Körpers,
die Melodie des Geistes
und die Harmonie der Seele
erschaffen die Symphonie des Lebens.”*

B.K.S. Iyengar

Yoga

Was ist Yoga?

Yoga ist ein traditionelles, ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, das vor Jahrtausenden in Indien entwickelt wurde und sich bis heute bewährt hat. Das Wort stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet »Einheit« oder »Vereinigung«. Yoga beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungstechniken, gesunde Ernährung, positives Denken und Meditation. Damit sich die Wirkungen des Yoga entfalten können, ist es wichtig, dass Yoga in authentischer, traditioneller Weise gelehrt wird.

Was bewirkt Yoga?

Yoga wirkt auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene:

Körperlich – Yoga kräftigt die Muskulatur; Bänder, Sehnen und Gelenke werden beweglicher. Die Wirbelsäule wird

stabiler und geschmeidiger. Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenkprobleme werden dadurch gelindert bzw. ganz beseitigt. Zudem regt Yoga das Herz-Kreislaufsystem, die inneren Organe, den Stoffwechsel und die Drüsenfunktion an. Die Lunge wird gereinigt, wodurch Allergien, z.B. der Atemwege, vorgebeugt und entgegengewirkt wird.

Energetisch – Durch das Auflösen von Blockaden in den unterschiedlichen Körperbereichen kann die Lebensenergie (Prana) wieder frei fließen. Ein gesteigertes Konzentrationsvermögen, mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sowie eine verbesserte Regenerationsfähigkeit sind die Folge.

Geistig – Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wachsen. Die Fähigkeit, loslassen zu können wird ebenso gefördert wie Willenskraft, Durchhaltevermögen und geistige Klarheit.



Kursinformationen

Unsere Erfahrung mit Yoga und dem Ayurveda, der traditionellen indischen Heillehre, steht Ihnen nun in Form unserer Yogakurse zur Verfügung, zu denen wir Sie herzlich einladen möchten. Die Kurse umfassen sieben Unterrichtseinheiten à 90 Minuten, jeweils einmal pro Woche, und finden in unserem hauseigenen Yogaraum statt. Be-

sonderes Augenmerk legen wir dabei auf kleine Gruppengrößen von maximal acht Personen, um die individuelle Betreuung jedes einzelnen Teilnehmers zu gewährleisten. Qualitativ hochwertiges Übungsmaterial sowie eine ruhige und entspannende Atmosphäre fernab jeglicher Stadtheftik ermöglichen einen optimalen Übungserfolg.

**Die Kursgebühr beträgt 85,- Euro
und beinhaltet sieben Unterrichtseinheiten zu jeweils 90 Minuten.**


Wir bieten Ihnen:

- ◆ Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse;
- ◆ Qualifizierte Yoga-Lehrer mit mehrjähriger Ausbildung;
- ◆ eine ruhige Übungsatmosphäre mit ansprechendem Ambiente;
- ◆ einen gemütlichen Aufenthaltsraum mit Ayurveda-Tee- und Wasserbar (Getränke inklusive);
- ◆ einen Umkleideraum;
- ◆ Alle benötigten Übungsmaterialien (Matten, Decken, Bänder und Meditationskissen) werden gestellt;
- ◆ Übungsmaterialien aus schadstofffreiem, ökologischem Material.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen auch Ernährungs- und Kochseminare sowie ayurvedische Massagen und Anwendungen an.

Anmeldung und weitere Informationen:

Institut für ganzheitliche Kosmetik & Ayurveda Angela Bess

: 09321-390 380



Institut für ganzheitliche Kosmetik & Ayurveda Angela Bess

Am Sonnenstuhl 18

97318 Kitzingen Hoheim

☎ 09321-390 380

Fax: 09321-390 384

E-Mail: info@kosmetik-ayurveda-angela.de

www.kosmetik-ayurveda-angela.de