

Y O G A

Zeit und Ort

**montags, 20.15 Uhr, Nachbarschaftshaus,
Berliner Straße 5 in Heinersdorf**

In diesem Yogakurs widmen wir uns dem gedrehten Dreieck. Zusammen mit den Heldenpositionen wird das gedrehte Dreieck, Parivrtta-trikonasana, dynamisch praktiziert. Diese Bewegung gehört zu den Drehungen im Stehen und ist indirekt eine Gleichgewichtshaltung, denn sie verlangt Körperbewusstsein gepaart mit Konzentration. Die Übungen wirken ausgleichend und beleben die gesamte Wirbelsäule. Außerdem werden Bewegungsabläufe geübt, die der Vertiefung der Atmung dienen. Das kann zu einer tiefen Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene führen.

Kursturnus: 08.02.-10.05.2010 **Gebühren:** 84 Euro je 12er Karte (Wer jemanden mitbringt, erhält für sich und die mitgebrachte Person jeweils 10 Euro Rabatt.) oder 9 Euro je Abend (Wer schon einen Yogakurs im Nachbarschaftshaus besucht hat, erhält 1 Euro Rabatt.) **Kostenübernahme:** Einige Krankenkassen übernehmen die Kurskosten. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse **Kursleitung:** Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Y O G A

Zeit und Ort

**montags, 20.15 Uhr, Nachbarschaftshaus,
Berliner Straße 5 in Heinersdorf**

In diesem Yogakurs widmen wir uns dem gedrehten Dreieck. Zusammen mit den Heldenpositionen wird das gedrehte Dreieck, Parivrtta-trikonasana, dynamisch praktiziert. Diese Bewegung gehört zu den Drehungen im Stehen und ist indirekt eine Gleichgewichtshaltung, denn sie verlangt Körperbewusstsein gepaart mit Konzentration. Die Übungen wirken ausgleichend und beleben die gesamte Wirbelsäule. Außerdem werden Bewegungsabläufe geübt, die der Vertiefung der Atmung dienen. Das kann zu einer tiefen Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene führen.

Kursturnus: 08.02.-10.05.2010 **Gebühren:** 84 Euro je 12er Karte (Wer jemanden mitbringt, erhält für sich und die mitgebrachte Person jeweils 10 Euro Rabatt.) oder 9 Euro je Abend (Wer schon einen Yogakurs im Nachbarschaftshaus besucht hat, erhält 1 Euro Rabatt.) **Kostenübernahme:** Einige Krankenkassen übernehmen die Kurskosten. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse **Kursleitung:** Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Y O G A

Zeit und Ort

**montags, 20.15 Uhr, Nachbarschaftshaus,
Berliner Straße 5 in Heinersdorf**

In diesem Yogakurs widmen wir uns dem gedrehten Dreieck. Zusammen mit den Heldenpositionen wird das gedrehte Dreieck, Parivrtta-trikonasana, dynamisch praktiziert. Diese Bewegung gehört zu den Drehungen im Stehen und ist indirekt eine Gleichgewichtshaltung, denn sie verlangt Körperbewusstsein gepaart mit Konzentration. Die Übungen wirken ausgleichend und beleben die gesamte Wirbelsäule. Außerdem werden Bewegungsabläufe geübt, die der Vertiefung der Atmung dienen. Das kann zu einer tiefen Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene führen.

Kursturnus: 08.02.-10.05.2010 **Gebühren:** 84 Euro je 12er Karte (Wer jemanden mitbringt, erhält für sich und die mitgebrachte Person jeweils 10 Euro Rabatt.) oder 9 Euro je Abend (Wer schon einen Yogakurs im Nachbarschaftshaus besucht hat, erhält 1 Euro Rabatt.) **Kostenübernahme:** Einige Krankenkassen übernehmen die Kurskosten. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse **Kursleitung:** Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Y O G A

Zeit und Ort

**montags, 20.15 Uhr, Nachbarschaftshaus,
Berliner Straße 5 in Heinersdorf**

In diesem Yogakurs widmen wir uns dem gedrehten Dreieck. Zusammen mit den Heldenpositionen wird das gedrehte Dreieck, Parivrtta-trikonasana, dynamisch praktiziert. Diese Bewegung gehört zu den Drehungen im Stehen und ist indirekt eine Gleichgewichtshaltung, denn sie verlangt Körperbewusstsein gepaart mit Konzentration. Die Übungen wirken ausgleichend und beleben die gesamte Wirbelsäule. Außerdem werden Bewegungsabläufe geübt, die der Vertiefung der Atmung dienen. Das kann zu einer tiefen Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene führen.

Kursturnus: 08.02.-10.05.2010 **Gebühren:** 84 Euro je 12er Karte (Wer jemanden mitbringt, erhält für sich und die mitgebrachte Person jeweils 10 Euro Rabatt.) oder 9 Euro je Abend (Wer schon einen Yogakurs im Nachbarschaftshaus besucht hat, erhält 1 Euro Rabatt.) **Kostenübernahme:** Einige Krankenkassen übernehmen die Kurskosten. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse **Kursleitung:** Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de