



Fühlen Sie sich körperlich und geistig erschöpft ?

Möchten Sie Körper, Seele und Geist wieder in Einklang bringen?

Wollen Sie Ihren Körper von der **BASIS** aus kräftigen und zu Ihrer Mitte zurückfinden?

Dann kann **YOGA** Ihr ganzheitlicher Gesundheitsweg sein....



Über eine gestärkte Basis zur eigenen Mitte finden

- Ein Hatha-Yogakurs mit Elementen aus dem Beckenbodentraining für Frauen -

Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Körperübungen- Asanas- des Hatha-Yogas kennen. Sie verspüren und kräftigen durch Beckenbodenarbeit die muskuläre Basis Ihres Körpers. Die Arbeit mit dem Beckenboden verleiht Ihrem Körper Kraft und Stabilität. Selbst anspruchsvolle Asanas können anmutig und mit Leichtigkeit ausgeführt werden.

Durch das Dehnen und Kräftigen der gesamten Körpermuskulatur gewinnen Sie mehr Beweglichkeit und eine aufrechtere Haltung.

Yoga harmonisiert Ihre körperlichen Kräfte, vertieft Ihren Atem, beruhigt und zentriert Ihren Geist. Sie können Ihren Alltag mit mehr Gelassenheit meistern.

Dieser Kurs wendet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene aller Altersstufen. Ist aber besonders geeignet für Frauen, die nach der Geburt eines Kindes oder auf Grund von hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren Ihren Beckenboden wieder kräftigen wollen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder ein Badelaken mit.

Haben Sie noch Fragen ?

Dann wenden Sie sich telefonisch an
Andrea Jansen-Sonnhoff
02366-104901



Veranstalter: Koronarsportverein Herten

**Veranstaltungsort: Kaplan-Prassek-Heim,
Papst-Johannesstr.
Herten-Mitte**

**Kurszeiten: Dienstags 18.00 -19.15 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene
Donnerstags 9.30 -10.45 Uhr
Anfänger**

**Leitung: Andrea Jansen-Sonnhoff,
Yogalehrerin SKA
Beckenbodentrainerin DTB**

