

Hatha- YOGA

Abendkurs ab 27.09.2016 **im Begegnungszentrum Reinmarplatz**

Wann: 10 x Donnerstag 19:00 - 20:15 Uhr, Beginn: 27.09.2016

Wo: AWO Begegnungszentrum, Reinmarplatz 20, 80637 München

Kursdetails: Wir üben in diesem Yoga-Kurs sowohl dynamische Sequenzen (Vinyasas) als auch statische Haltungen, in die wir durch vorbereitende sanfte Übungen allmählich hinein finden. Körperliche Verspannungen können sich lösen, Beweglichkeit und Kraft werden erlangt.- Der Atem (Prana) steht dabei im Mittelpunkt des Übens, der Geist kommt immer mehr zur Ruhe. Wir können Ausgeglichenheit und belebende Energie erfahren.
Anfänger/innen als auch Geübte sind herzlich willkommen. Eventuelle körperliche Einschränkungen oder Beschwerden sind kein Ausschlusskriterium.

Der Yogaunterricht orientiert sich an den individuellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen.

Bitte eigene Yogamatte und eine Decke mitbringen.

Kosten: € 120,- (für 10 Kurseinheiten á 75 min).Eine Krankenkassenzulassung für eine Bezuschussung der Kursgebühr ist beantragt.

€ 12,- (pro Abend bei flexibler Teilnahme)

Wer sich für 10 Abende nicht festlegen möchte, kann gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

Kursleitung: **Monika Schölzel, Reinmarplatz 22, 80637 München**
ausgebildete Yogalehrerin in der Tradition von Krishnamacharya.
Mitglied im BDY

Anmeldung: Tel.: 089 74995554

E-Mail: monazel@web.de

Web: www.qtao.de