

**Hatha Yoga Spezial in den Semesterferien:**

# **„Lerne Tee zu trinken, wenn Du Tee trinkst“**

***Mittwochs: 08. Februar – 22. März; 7x***

***Jeweils 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr;***

***Gymnastikraum Sportzentrum Mergentheimerstr.***

***Offen für Anfänger und Mittelstufe***

***Kurskosten: 31 Euro.***

***Zutritt Sportzentrum nur mit gültiger Semestermarke!!***

***Anmeldung ab sofort via Mail an:***

**[martina.hausmann@arcor.de](mailto:martina.hausmann@arcor.de) (Bankverbindung  
teile ich dann mit; die Anmeldung wird verbindlich mit  
Überweisung der Kursgebühr)**

**In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausführlich mit  
Körpermeditation: Weniger Asanas, längeres Halten, mehr  
Vor- und Ausgleichsübungen, viel Pranayama.**

***Ich unterrichte ganzheitliches Hatha Yoga nach Swami Sivananda bzw. Yoga  
Vidya ; d.h. Körperstellungen, Atemenergieübungen und reine Entspannung  
gleich gewertet. Über Euer Interesse auch an der Philosophie des Hatha Yoga  
würde ich mich freuen.***

**Martina Hausmann, Yogalehrerin nach Swami Sivananda / Yoga Vidya; Unterrichtspraxis seit  
1994**