

Hatha Yoga Spezial in den Semesterferien:

„Yoga für den Rücken“

Mittwochs: 13. September – 04. Oktober; 4x

Jeweils 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Gymnastikraum Sportzentrum Mergentheimerstr.

Offen für Anfänger und Mittelstufe

Kurskosten: 18 Euro.

Zutritt Sportzentrum nur mit gültiger Semestermarke!!

Anmeldung ab sofort via Mail an:

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 Asanas zur Flexibilität der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Dazu kommen viele Vor- und Ausgleichsübungen, sowie Pranayama (Atem-Energie-Übungen) und reine Entspannung.

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