meeraktiv
HOLTERBOSCH

NEU:
Der Yoga-Kurs
ab April 2018

Basis-Yoga-Kurs

Für Einsteiger und alle, die ihren Körper beweglich und flexibel halten wollen. Basierend auf den Prinzipien des Hatha-Yoga liegt der Fokus dieses Kurses auf der Mobilisierung der Wirbelsäule, dem sanften und intensiven Dehnen der Muskulatur und des Bindegewebes (Faszien), sowie dem Lösen von Verspannungen mit Hilfe verschiedener Faszien Tools.

Im Einklang mit der Atmung ausgeführt, wirken diese Übungen (Asanas) vitalisierend und regenerierend auf den Körper und beruhigend auf das Nervensystem. Bei regelmäßiger Praxis werden die positiven Effekte des Yoga auf Körper und Geist schnell bemerkbar sein.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Yoga steht für Harmonie

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, welches sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Yoga wirkt ganzheiltich auf den Körper, Seele und den Geist. Die bekannteste Art des Yogas ist das Hatha-Yoga: Bestimmte Körperhaltungen (Asana) verhelfen zu einem neuen Körpergefühl, Flexibilität und Kraft. Sie dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung.

Gerade in unserem Alltag, der ständig Anspannung und Stress mit sich bringt, überfordern wir oft unsere Kräfte und unser Körper reagiert in unterschiedlicher Weise. Mit Yoga lernen Sie, negative Folgen von einseitiger Arbeitsbelastung, Überbelastung und Stress abzubauen. Die Entspannung schafft den Ausgleich zur täglichen Anspannung.

Unser Kursangebot

Immer Mittwochs um 18:45 Uhr
Beginn ab 18.04.2018
10er Blockkarte 150€

Über unsere Yoga-Lehrerin Kerstin Eichner

Kerstin Eichner ist ausgebildete Yoga-Lehrerin. In ihrer über 18 Jahren währenden Yoga-Praxis hat sie verschiedenste Yoga-Stile ausgeübt. Von Hatha- über Ashtanga-, Vinyasa-, Anusara-, Yin-, Faszien- bis hin zu Bowspring-Yoga. Mit Fortbildungen, Workshops und Kongressen u.a. bei weltweit renommierten Yoga-Lehrern hält Sie ihr Wissen und ihre Praxis immer auf dem neusten Stand.

Anmeldung bei meerAktiv Holterbosch

Informieren Sie sich über dieses und andere vielseitige Angebote im persönlichen Gespräch vor Ort oder unter praxisholterbosch.de

Friedenstraße 23
40667 Meerbusch

Tel.: 02132/938160
Fax.: 02132/9381617