



NEU
PRÄVENTIONSKURS*
Mit Yoga ins Wochenende
Anfänger/Wiedereinsteiger

Kursleitung: Petra Gause



Samstags
von 9:30 bis 11:00 Uhr

Kursgebühr für 10 Einheiten:
150,00 €

Kursbeginn: 31. Juli 2021

Anmeldung und Info bei Petra Gause
E-Mail: petra.gause@t-online.de
Web: www.gause-yoga.de
Tel.: 06151 63942

Kursort: Surya Yoga Bergstraße,
Seeheim, Bergstraße 17
(Eingang in Straße „Hinter der Kirche“)

Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung mit Beobachtung des Atems. Daran schließen sich Bewegungsfolgen an (Karanas), z.B. die fließende Aneinanderreihung verschiedener Körperhaltungen wie der Sonnengruß (Surya Namaskar). Es folgt das Erlernen und Üben von Yogahaltungen (Asanas) aus unterschiedlichen Körperpositionen und Bewegungsrichtungen: Standpositionen, Sitzhaltungen, Vor- und Rückbeugen, Drehungen und einfache Umkehrhaltungen.

Durch die Asanas werden einerseits Verspannungen gelöst, andererseits können Spannungen im Körper frühzeitig realisiert und losgelassen werden.

Die Beobachtung des Atems und einfache Atemübungen sind ebenso Bestandteil des Unterrichts. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung (Savasana).

Besondere Aufmerksamkeit liegt auf der Schulung der Wahrnehmung unseres Körpers, den Körper von innen zu spüren und zu verstehen. Diese aufmerksame Übungsweise ist für Körper und Geist erholsam und entspannend, und ist gut in den Alltag integrierbar.

* Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80% der Kursstunden) erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr. (Kurs-ID 20201005-1239863)