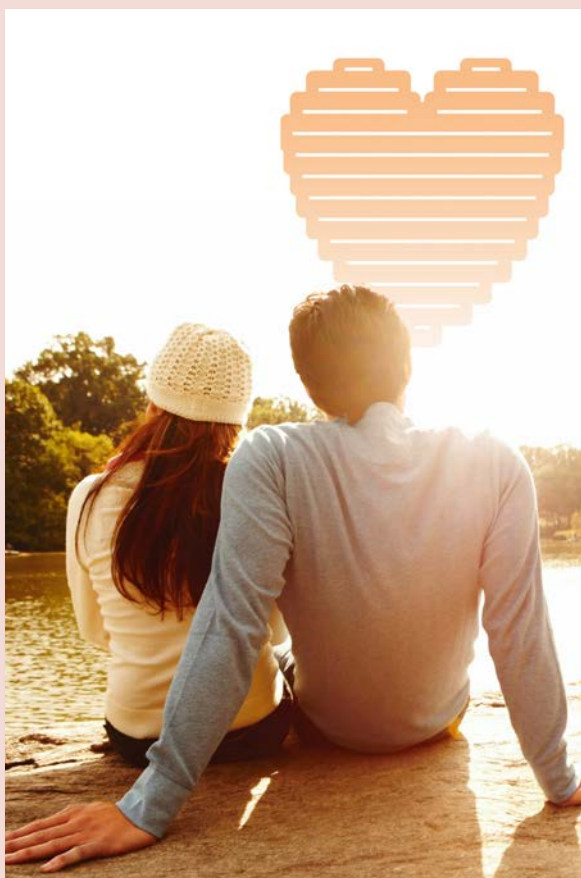


Yoga

Körper, Atem und Geist im Einklang





Warum Yoga?

Yoga ist vor ca. 2500 Jahren in Indien entstanden. Ursprünglich beschreibt Yoga den Zustand des Menschen, in dem sein Geist zur Ruhe gekommen ist. Die westliche Medizin erforschte intensiv die Wirkungen des Yogas auf den menschlichen Organismus. Aktuelle Studien belegen eindrucksvoll: Yoga wirkt vorbeugend und heilend bei Nacken- und Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder psychischen Belastungen. Dass Yoga die psychische Balance stärkt, zeigt sich durch innere Gelassenheit, gute Entspannungsfähigkeit und ein positives Lebensgefühl. Yoga lehrt, besser mit Stress im Alltag umzugehen. Zusätzlich zu mentalen Fähigkeiten fördert Yoga aber auch körperliche Aspekte. Bessere Körperhaltung, gesteigerte Muskelkraft und Beweglichkeit sind das Ergebnis. Rücken- und Gelenkschmerzen können gelindert werden. Nach regelmäßig ausgeführten Yogaübungen sind der Einklang von Körper, Atem und Geist zu spüren. Yoga ist nicht nur sehr gesund und hält fit, sondern macht in der Gruppe auch viel Spaß.

Fazit:

Yoga stärkt Ihre psychische und körperliche Gesundheit!

Was erwartet Sie im Yogakurs?

In lockerer und freundlicher Atmosphäre treffen wir uns einmal wöchentlich.

Einfache Yogaübungen sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Sie spüren den Unterschied zwischen der Anspannung Ihres Körpers während der Übung und der vollkommenen Entspannung nach der Übung. Systematisch werden die Übungen zu einem anspruchsvollen Bewegungsprogramm zusammengefügt.

Das Kurskonzept ist besonders praxisorientiert und Sie lernen den ganzheitlichen Ansatz von Yoga kennen. Es wird das sanfte Hatha-Yoga eingesetzt. Sie erhalten wertvolle Hinweise für die Integration des Erlernten in Ihren Alltag.

Ganz wichtig für uns:

Ihre individuellen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt des Kurses.



Jana Rothe – Yogalehrerin

Warum sind Sie bei uns richtig?

- Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Bewegungsfachkraft mit Zusatzqualifikationen zum Yoga.
- Die Durchführung des Kurses entspricht den Richtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY).
- Das Kursprogramm ist qualitätsgeprüft und wird daher von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.
- Sie werden in dem Kurs individuell betreut.
- Persönliches Ambiente in ansprechenden Räumen und mit kleinen Gruppen.
- Teilnehmerzahl höchstens 12 Personen.
- Wir, die Rückenschule Hannover, sind Kooperationspartner der Ärztekammer Niedersachsen.

Unser Kursort



Haus L, Bleekstraße 22, 30559 Hannover

Wir informieren Sie gern

Nutzen Sie unseren Service im Internet.

Unter

www.ulrich-kuhnt.de/yoga

finden Sie alle aktuellen Informationen zu unserem Kursangebot.

Persönliche Auskunft gibt

Gudrun Ruggeri

Rückenschule Hannover

Telefon **0511-51 35 82**

E-Mail **kuhnt@ulrich-kuhnt.de**

Organisatorisches

Falls Sie unter akuten gesundheitlichen Beschwerden leiden, sollten Sie zunächst einen Arzt aufsuchen. Er kann Sie beraten, ob der Yogakurs für Sie zur Zeit geeignet ist. Wir bieten Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an.

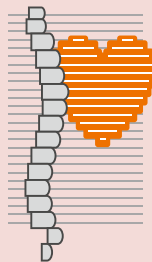
Noch ein Vorteil für Sie

Unser Kursprogramm ist qualitätsgeprüft und daher erstattet Ihre gesetzliche Krankenkasse einen Teil der Kursgebühren.

Das sollten Sie mitbringen

- Handtuch
- Bequeme, warme Kleidung
- Gute Laune

Ein Angebot der



Rückenschule
Hannover

Ulrich Kuhnt

Forbacher Straße 14

30559 Hannover

Telefon **0511-51 35 82**

Telefax **0511-51 48 01**

E-Mail **kuhnt@ulrich-kuhnt.de**

Bankverbindung

IBAN **DE56 2519 0001 0110 5264 00**

BIC **VOHADE2HXXX**