



Yoga-Kurse am Dienstag

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. **Asanas** (Körperübungen) machen die Wirbelsäule und die Gelenke elastisch, beleben die inneren Organe und stärken das Nervensystem.

Pranayama (Atemübungen) vertiefen die Atmung und beleben den gesamten Organismus.

Savasana (Entspannung) schenkt dem Geist einen Ort der Stille.

Diese drei Komponenten führen zu bewusstem Körpergefühl und innerer Ausgeglichenheit.

Die Kurse finden in entspannter Atmosphäre statt.

Willkommen sind Menschen aller Altersgruppen und jeglichen Geschlechts.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

Zeit: **Kurs 1: Dienstag, 17.00 - 18.15 Uhr, fortlaufend**
 Kurs 2: Dienstag, 18.30 - 19.45 Uhr, fortlaufend

Anfragen zum Einstieg sind jederzeit möglich

Kosten: **40 Euro pro Monat**

Leitung: **Susanne Ossa**

Ahrensbergstr. 17, 34131 Kassel Tel.: 0561 311050 – E-Mail: kita@ev.froebelseminar.de

Anmeldung für Yoga: dienstags, Kurs Nr. _____ 40 Euro pro Monat

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ **E-Mail:** _____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Die Kurse finden in der Fachschule des Ev. Fröbelseminars , Sternbergstraße 29, 34121 Kassel statt.