

Aktivkurs

Hatha-Yoga für Einsteiger

Die Verbindung von Atemfluss und Körperübungen regen den Strom der Lebenskraft im Körper an und bringen ihn in Harmonie und Entspannung. Yoga gilt als eine der ältesten Bewusstseinsübungen der Welt. Es ist keine Lehre, sondern ein Schlüssel zum Verständnis, was Bewusstsein ist. Das vertiefende und achtsame Üben von

Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen) wirkt stärkend und zugleich beruhigend auf Körper, Geist und Seele. So ist es möglich, zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und mit Stress und Alltagsbelastungen besser umgehen zu können.



Bild: freepik.com

Was erreichen Sie mit Hatha-Yoga?

- durch regelmäßiges Üben von Yoga entwickeln wir ein gesundes Gleichgewicht zwischen Kraft, Flexibilität und Ausdauer
- Atemübungen und Entspannungstechniken verfeinern die Körperwahrnehmung und helfen dem Körper, Spannungsmuster zu durchbrechen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen
- der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, ist aber auch für Teilnehmer*innen geeignet, die bereits erste Vorerfahrungen besitzen und sich mit den Grundlagen des Hatha-Yoga erneut vertraut machen wollen

Ort +++ Kontakt +++ Anmeldung +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen
Robert-Koch-Str. 19
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 695-7411
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 15 Personen
Termin: individuell vereinbar
Kosten: auf Anfrage
Dauer: 8 x 60 Minuten
Aktive Teilnahme erwünscht