

klassisches Hatha Yoga

mit Fokus auf Tiefenentspannung und Atemübungen

- Inhalt:** Geübt wird klassisches Hatha-Yoga mit dem Haupt-Augenmerk auf geführte Tiefenentspannungen und Atemübungen (Pranayama) für Zustände wohliger Entspannung, geistiger Klarheit und Ruhe sowie Steigerung von Vitalität und Lebensfreude. Daneben werden sowohl Körperstellungen (Asanas) wie auch Bewegungsübungen (z.B. Sonnengruß) praktiziert. Die Asanas werden ruhig und entspannt eingenommen und gehalten, was eine intensive Wirkung auch auf tiefe Körperbereiche (Organe/Drüsensystem) gewährleistet und setzt effektiv Regenerationsprozesse in Gang. Auch achtsame Geisteshaltung wird vermittelt und Tipps für Alltag gegeben. Alle Übungen werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.
- Lernziele:** Vertiefung der körperlichen wie geistigen Selbstwahrnehmung um dort eigenständig Spannungszustände auflösen zu können, Erlernen eines gesunden, optimalen Atemmusters, Erhöhung der Beweglichkeit und Bewegungsfreude.
- Methoden:** Klassisches Hatha-Yoga/Rishikesh Reihe mit Fokus auf Atem und Entspannungsübungen, sowie ergänzende Körperübungen
- Zielgruppe:** Anfänger und Wiedereinsteiger (nicht geschlechtsspezifisch)
- Sonstiges:**
- Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert nach § 20 Absatz 1 SGB V,
 - Decke und Sportbekleidung mitbringen
- Plätze:** 15 Personen
- Referent/in:** **Arno Schatz**
Yogalehrer (BYV) und Trainer für Elementare Therapie (EYT)
- Termin:** Auf Anfrage freitags 17:00 – 18:30 Uhr
- Ort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Tagesklinik, Allerstr. 1
- Anmeldung:** Schatz arno@bewusst-sein-yoga.de
- Gebühr:** 120,- €