

Kursstart im Gesundheitszentrum Elzach, Nikolausplatz 2

In den folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze:

Yoga tut einfach gut!

In diesem Kurs werden die klassischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen aus der Hatha-Yogatradition vermittelt. Sie geben Kraft und Selbstvertrauen, verbessern die Beweglichkeit und das Körpergefühl und fördern innere Harmonie und Zufriedenheit.

Ebenso werden die philosophischen Aspekte vertraut gemacht, in denen der eigentliche Reichtum des Yoga liegt. Die Methoden des Hatha-Yoga bieten die Möglichkeit mit einer erhöhten Stressbelastung umzugehen. Somit kann eine nachhaltige Stressreduktion sowie körperliche und geistige Regeneration erreicht werden.

Die Kurse beginnen am 09.01.2020, jeweils donnerstags um 16.15 Uhr und 18.00 Uhr. Die Kursleitung ist zertifiziert an der Zentralen Prüfstelle für Prävention und somit von allen Krankenkassen anerkannt. Anmeldung und Information bei: Sonja Wastl (0761 / 51 46 449).

Sanftes Hatha-Yoga

Die positive Wirkung von Yoga ist durch unzählige Studien eindeutig belegt:

- auf Gehirn
- auf das Nervensystem
- Lunge und Herz
- Hormone
- Immunsystem
- Balance und Stärke

für Jeden, auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Für weitere Informationen oder Anmeldung bitte Kontakt aufnehmen wie folgt:

Anette Fakler-Schwind, Yogalehrerin und Entspannungsübungsleiterin aus Teningen
Tel.: 076 41 / 5 44 82 oder Mobil 0174-4646163

www.yogaentspannungsgesundheitundmehr.eu

Dienstag, 17.15 - 18.45 Uhr und Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr --> Hier sind noch freie Plätze vorhanden.

Die Yoga-Kurse beginnen ab Anfang Januar 2019 über 10 Abende und werden durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert!!!

Kostenfreier Yoga-Schnuppertermin am Montag, 13.01.2020 von 9.30 Uhr – 11.00 Uhr, 1. OG

Dieser soll Lust machen auf 10 fortlaufende Montagstermine bis zum 30. März 2020. Einfache und wirkungsvolle Yogaübungen helfen uns Anspannungen zu lösen und unseren Körper als einen Ort zu erleben, in dem wir uns lebendig und zu Hause fühlen.

Wir beginnen und enden jeweils mit einer kurzen Meditation in Stille, die uns an einen tieferen, ruhigeren Ort in uns führt.

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann von der Krankenkasse gefördert werden

Anmeldung und Information: Marianne Fütterer, Tel.: 0761/ 202 55 55 oder www.shiatsu-freiburg.com

„RÜCKENTRAINING -stark und beweglich“

Beginn des Kurses/ Beginner: Montag, 13.01.2020 von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr, 1. OG

Verhärtetes, verkürztes Muskelgewebe und blockierte Gelenke verursachen oft eine eingeschränkte Beweglichkeit. Tätigkeiten des Alltags können zum Problem werden. Durch die Stärkung, Dehnung und Mobilisation des Körper-Stützapparates werden Haltung, Stabilität gefördert und Rückenschmerzen vorgebeugt und gelindert. Verschiedene Entspannungsformen bieten Möglichkeiten, Stress zu reduzieren. Informationen und Verhaltenstraining rund um die Wirbelsäule runden den Kurs ab.

Für wen ist der Kurs geeignet? Für Männer und Frauen jeden „Gesundheitszustandes“, jeden Alters mit folgenden Zielen: Schmerzreduzierung, Leistungssteigerung, Haltungsverbesserung, psycho-physischer Ausgleich, Stressabbau.

Der Kurs ist zertifiziert und beinhaltet 10 fortlaufende Termine

Anmeldung und Information: M. Hofmann, Tel. 07682-3859833 oder Email: inbewegungsein.mh@gmail.com