

Martin Meyer

Dr. Heike Schwengber



Termine Herbst/Winter 2019

Wir freuen uns, folgende Yogatherapie Kurse anzubieten:

Yoga - Körper und Geist im Einklang - Beginn: 25.09.2019

Yoga und die Energie der Chakren - Beginn: 30.10.2019

Yoga - Kraft und Beweglichkeit - Beginn: 22.01.2020

Kursbeschreibungen, Termine und Kosten:

Kursleitung: jeweils Heike Schwengber

Yoga – Körper und Geist im Einklang

Sanfte Yogaübungen mit Schwerpunkt auf die Steuerung von körperlichem und geistigem Gleichgewicht durch Atemübungen und Affirmationen. Ziel: Harmonie in Körper und Geist.

5 Termine jeweils am Mittwoch - Kosten: 85 €
am 25.09., 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2019 von 18.15 bis 19.30

Yoga und die Energie der Chakren

Erfahren der Energiezentren des Körpers und ihrer Funktionen mit darauf abgestimmten Übungen, Atemtechniken und Meditationen. Ziel: Verstehen und Lenken des energetischen Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele.

8 Termine jeweils am Mittwoch - Kosten: 136 €
am 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11. 04.12., 11.12. und 18.12.2019 von **18.15 bis 19.30 Uhr**

Yoga – Kraft und Beweglichkeit

Dynamische Yogaserie mit Ausrichtung auf entspannte Körperhaltung und Muskelbalance. Schonendes Hatha-Yoga mit Sonnengruß verbunden mit Atemtechniken und Entspannung.

5 Termine jeweils am Mittwoch - Kosten: 85 €
22.01., 29.01., 05.02., 12.02. und 19.02. 2020 von **18.15 bis 19.30 Uhr**

Stand: 28.07.2019

Allgemeines zu den Kursen:

Was kann ich erwarten?

Die Kurse bieten eine Anleitung zu Yogaübungen, Atem- und Entspannungstechniken, die wir im Zusammenhang mit dem Kurs-Thema für förderlich halten. Wichtig ist uns dabei, dass ein Basisprogramm vermittelt wird, das auch zuhause von den Teilnehmern umgesetzt werden kann. Informationen rund um Yoga sollen mehr Sicherheit in der individuellen Auswahl von Yoga-Angeboten geben.

Ist der Kurs für mich geeignet?

Die Kurse sind therapeutisch ausgerichtet und für Menschen gedacht, die in den genannten Bereichen eine Verbesserung erzielen möchten. Sollten Sie sehr starke Beschwerden haben oder in Ihrer Beweglichkeit deutlich eingeschränkt sein, sprechen Sie uns vor der Anmeldung an. Möglicherweise ist dann zunächst eine Einzelbehandlung sinnvoller.

Was sollte ich können?

Die Übungen finden überwiegend auf Yogamatten und -kissen auf dem Boden statt, so dass die Teilnehmer in der Lage sein sollten, einige Zeit auf dem Boden zu liegen, zu knien und zu sitzen und zu stehen. Vor der Anmeldung bitten wir Sie gegebenenfalls, einen Fragebogen auszufüllen. Sollten Sie noch nicht bei uns in Behandlung (gewesen) sein, bieten wir Ihnen ein kurzes Gespräch auf der Basis des Fragebogens an. Uns liegt es am Herzen, auch die individuellen Beschwerden in die Übungseinheiten einzubeziehen. Es ist wesentlich, dass die Übungen später regelmäßig zuhause durchgeführt werden. Nur so kann sich die volle Wirkung entfalten.

Wo melde ich mich an?

Über info@maha-yogatherapie.de oder über **Dr. Schwengber, Tel.: 07941-94970**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte ab, damit ein anderer Interessent den Platz einnehmen kann. Nicht wahrgenommene Termine werden nicht ersetzt. Nicht abgesagte Kursteilnahme wird in Rechnung gestellt.

Wo findet der Kurs statt?

Falls nicht gegenteiliges angegeben ist, finden alle Kurse in Windischenbach statt: Praxis „Die Krankengymnasten“ - Yogaraum im 1. Stock - Meisenstr.23, Industriegebiet 74629 Pfedelbach-Windischenbach

Was soll ich mitbringen?

Bitte bringen Sie bequeme Sport- oder Yogakleidung, warme Socken, evtl. eine Decke oder großes Handtuch mit. Weiche Matten, Yogakissen und Lagerungsmaterialien sind vorhanden.