



Andrea Dietsche Telefon: 0176 632 456 60
andrea.dietsche@gmx.de www.yoga-bewusst-im-sein.de

Hatha Yoga – stärkende Asanas (Körperübungen)

Wir kräftigen und stärken uns und lernen den Körper bewusster wahrzunehmen und somit auch unsere Möglichkeiten und Grenzen. Unsere Achtsamkeit wird geschult und die Körper-Geist-Einheit rückt klarer ins Bewusstsein.

Über das Ausführen der Bewegung in Verbindung mit dem Atem versorgen wir unseren Körper mit mehr Sauerstoff und der ganze Organismus wird angeregt und belebt. Elemente des Yin Yoga fließen mit ein, so dass Dein Körper nicht nur gestärkt sondern auch gedehnt wird.

Atem- und Entspannungsübungen führen zum Abbau von Stress, Glückshormone werden ausgeschüttet, der Kreislauf kommt zur Ruhe und das Immunsystem wird angeregt.

Mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr
Kurs von z. B.: 9 Einheiten 135,00 €
einzelne Termine nach Absprache jeweils 17,00 €

Anmeldung bitte per Mail: andrea.dietsche@gmx.de

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe Deine eigene Matte mit.

Ich freue mich, für Dich da sein zu können!
Herzlichst, Andrea Jyoti Dietsche

[Im Gesundheitszentrum Vita Balance, Jahnstr. 6, 87509 Immenstadt](#)