

# Hatha Yoga

## MANUYOGA – Wege der Achtsamkeit

Kursort: Kapfenburgstr. 40 a, 70469 S-Feuerbach



### HATHA YOGA beinhaltet

- Körperhaltungen
- Atemtechniken
- Entspannung
- Meditation
- Einblick in die Yoga- Philosophie

Es führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Der Körper wird ganzheitlich gekräftigt und beweglicher.

Der Gleichgewichtssinn wird geschult.

Vorbeugung und Linderung bei muskulären Verspannungen, Rückenproblemen und Haltungsschäden.

Hatha Yoga hat positive Auswirkungen auf die Funktion der Organe und der Durchblutung, den gesamten Stoffwechsel und Hormonhaushalt, auch das Immunsystem wird gestärkt und stabilisiert.

Die mentale Wirkung des Hatha-Yoga wirkt stressreduzierend und erhöht die Resilienz.

Es fördert die Konzentration und verbessert das Lernverhalten.

Führt zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden und Zufriedensein, und lehrt einen achtsameren Umgang mit sich selbst.

*Yogaangebote in Manuyoga unter [www.manuyoga.de](http://www.manuyoga.de) oder auf Anfrage und nach Terminvereinbarung*

*Einzelunterricht* Sie bekommen eine individuelle Übungspraxis, der persönlichen Situation und ihrem aktuellen Bedürfnis angepasst.

*Hormonyoga* Ein Übungsprogramm in Einzel -oder Kleingruppen Bei Wechseljahrsymptomatik.

*Lu Jong* - tibet. Heilyoga nach Tulku Lobsang

In Tagesseminaren werden von 21 Übungen zu je 5 Übungen zur Körperstärkung, Energetisierung und mentaler Stabilität vermittelt.

Auch komme ich zu *Yoga-Kursen in Schulen* oder – staatlich gefördert – *in Betrieben*.

Die Räume von Manuyoga können auch für Kurse, Workshops oder Wochenendseminare angemietet werden.

### Information und Anmeldung bei

**Kursleitung** *Manuela Ries* Yogalehrerin BDY/EYU

[www.manuyoga.de](http://www.manuyoga.de) und [info@manuyoga.de](mailto:info@manuyoga.de)

Mobil: 0173.87 65 878

Bezahlung zu Kursbeginn auf folgendes Konto:

Manuyoga M. Ries, Deutsche Bank,

IBAN DE24 6007 0024 0963 6333 01 DEUTDEDBSTG