



Mit Yoga in das Wochenende...

Kursleiter

Jürgen Förtig, Dipl. Yogalehrer BDY, KHYF-Teacher (Mandiram-Indien) Jahrgang 64, langjährige Unterrichtung von Anfängern und Fortgeschrittenen, in Gruppenkursen und im Einzelunterricht.

Allgemein

Im Yoga gibt es viele verschiedene Formen und Traditionen. Ich unterrichte in der Tradition von T.K.V. Desikachar, in dem Yoga auf eine besondere Weise vermittelt wird.

Für den YOGA-Unterricht bedeutet dies, die Übungsabläufe an den jeweiligen Menschen anzupassen und die Übungen schrittweise aufzubauen. Die Verbindung von Körper, Atem und Achtsamkeit im Üben ist dabei ein wesentliches Element. Dies verfeinert die Selbstwahrnehmung und führt zu größerer innerer Ruhe.

Mein besonderes Anliegen ist dabei, dass die Kursteilnehmer schrittweise einen Zugang zu sich selbst entwickeln, „erfahren“, und dieses Bewusstsein und die gewonnene Stabilität auf ihren Alltag übertragen können. Yoga kann in jedem Alter geübt werden und bedarf keiner besonderen körperlichen Voraussetzung.

Wirkung des Yoga

- Auflösung muskulärer Verspannungen
- Verbesserung ungünstiger Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten
- Förderung der Beweglichkeit, Stärkung des Rückens / Muskulatur
- Üben in Atem-Achtsamkeit
- Besserer Umgang mit Stress
- Positiver Effekt auf psychosomatische Krankheitsbilder und Beschwerden
- Vitalität und Verbesserung des Allgemeinbefindens

Zielgruppe

Für Anfänger und Yogaerfahrene
Sowie für alle

- die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen
- die YOGA von Grund auf lernen wollen
- und die YOGA verstehen möchten.

Dauer:

8 x
freitags 18:00 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg

Mindestteilnehmerzahl:

8 Personen

Seminargebühr:

€ 82,- inkl. 19 % MwSt.

Termin:

Start am 22.01.2010

Anmeldung bis spätestens

08.01.2010

Brigitte Neumann

Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987
Fax: 0 60 21 – 58 31 989
info@brigitte-neumann.de
www.brigitte-neumann.de

