

MO**DI****MI****DO****FR****9:00-10:30**Hatha Yoga
Beckenboden**N.N.****18:15-19:45**Hatha Yoga
Wirbelsäule**Susanne****20:15-21:45**Hatha Yoga
Wirbelsäule**Susanne****16:30-18:00**Yin Yoga
SG Stern**Susanne****18:15-19:45**Hatha Yoga
Mittelstufe**Angela****20:15-21:45**Hatha Yoga
Wirbelsäule**Angela****18:00-19:30**Hatha Yoga
SG Stern**Susanne****20:00-21:30**Hatha Yoga
Fortge-
schrittene**Susanne****9:00-10:30**Hatha Yoga
Wirbelsäule**Susanne****11:00-12:30**Hatha Yoga
Regenerativ**Susanne****18:15-19:45**Hatha Yoga
Wirbelsäule**Angela****20:15-21:45**Hatha Yoga
Mittelstufe**Angela****17:00-18:30**Hatha Vinyasa
Yoga**Askim****19:00-21:30**MBSR Kurs
(Januar-März)**Dr. Anja Brink**

Hatha Yoga ist ein Dreiklang von Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemübungen) und Tiefentspannung/Meditation. Yogaübungen bringen ein nie gekanntes Gefühl von Vitalität und Beweglichkeit in deinen Körper. Atemübungen versorgen ihn mit neuer Lebensenergie, es kommt zur Harmonisierung von Körper und Geist. Physischer und mentaler Stress werden durch Entspannungsübungen vermindert, sodass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, du zu deiner Mitte zurückfindest und sich eine Haltung innerer Gelassenheit entwickelt.

Unsere Yoga- und Meditationskurse sowie Workshops finden im Buddha-Saal des Hofguts Holzmühle statt. Das wundervolle Ambiente dieses einzigartigen Raumes lässt dich unvergessliche Stunden erleben.

HATHA YOGA**BUDDHA-SAAL**

KURSPLAN

Die Yogakurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert!

AKTUELLE TERMINE

Die aktuellen Termine für Workshops, Seminare, Yoga-Reisen sowie die Jahresgruppe Meditation und viele weitere Informationen findet ihr auf unserer Internetseite www.yogasurya-holzmuehle.de

Fotos: Lizzy Schmidt, Steffen Schmidt; Layout: Steffen Schmidt

