


Yoga Frühjahrskurs 2020 „Hatha Yoga 1“

08.01.2020 bis 01.04.2020 (in den Ferien – kein Kurs) in Büchenbach, 17:30-18:45 Uhr

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Das perfekte daran ist, dass grundsätzlich jede Haltung mit großer Präzision angesagt wird und auf die möglichst exakte Ausrichtung geachtet wird. Somit jublieren die Gelenke und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Dieses System funktioniert für Anfänger und Fortgeschrittene (unabhängig des Alters) gleichermaßen – also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.



Mein Name ist **Claudia Scharf**

Ich praktiziere Yoga privat seit über zwanzig Jahren und bin seit 2 Jahren als ausgebildete und zertifizierter YOGA Lehrerin tätig.

„Ich unterrichte das klassische Hatha-Yoga nach den universellen Ausrichtungs-prinzipien von **Anusara-Yoga** (nach John Fried).“


- Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Yoga praktiziert man barfuß (ohne Socken) und unbedingt mit Yogamatte (ist rutschfest)
- Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 75 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.
- Kosten: siehe Anmeldeformular
- Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)
- Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal
- Grobe Termine: immer Mittwochs von 17:30 – 18:45 Uhr
08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./04.03./18.03. /25.03./01.04.2020
- Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.01.2020 erwünscht



Yoga Frühjahrskurs 2020 „Hatha Yoga 1“

08.01.2020 bis 01.04.2020 (in den Ferien – kein Kurs) in Büchenbach, 17:30-18:45 Uhr

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Das perfekte daran ist, dass grundsätzlich jede Haltung mit großer Präzision angesagt wird und auf die möglichst exakte Ausrichtung geachtet wird. Somit jublieren die Gelenke und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Dieses System funktioniert für Anfänger und Fortgeschrittene (unabhängig des Alters) gleichermaßen – also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.



Mein Name ist **Claudia Scharf**

Ich praktiziere Yoga privat seit über zwanzig Jahren und bin seit 2 Jahren als ausgebildete und zertifizierter YOGA Lehrerin tätig.

„Ich unterrichte das klassische Hatha-Yoga nach den universellen Ausrichtungs-prinzipien von **Anusara-Yoga** (nach John Fried).“

- Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Yoga praktiziert man barfuß (ohne Socken) und unbedingt mit Yogamatte (ist rutschfest)
- Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 75 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.
- Kosten: siehe Anmeldeformular
- Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)
- Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal
- Grobe Termine: immer Mittwochs von 17:30 – 18:45 Uhr
08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./04.03./18.03. /25.03./01.04.2020
- Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.01.2020 erwünscht