



betty holtewert
yoga

Yoga am Morgen

gestärkt und entspannt den Tag beginnen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits etwas Vorerfahrung haben.

Die Yogastunde beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung. Es folgen der Sonnengruß, klassische Asanas oder Übungsprogramme aus dem Satyananda Yoga zur Auflösung von Spannungen und Energieblockaden. Der Körper hat die Möglichkeit Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln, die Gedanken kommen zur Ruhe.

Atem- und Energielenkung (Pranayama) der Mittelstufe helfen Körper und Geist zu verbinden und ein energetisches Gleichgewicht herzustellen. Den Abschluss der Stunde bilden Meditationsübungen bzw. die Yoga-Nidra-Tiefenentspannung.

Die Yogastunden finden in Form von Kursblöcken (6 bis 8 Einheiten) statt. Die Inhalte sind fortlaufend aufeinander aufgebaut und orientieren sich an den Möglichkeiten der TeilnehmerInnen. Ein Einstieg ist jederzeit willkommen.

Termine: freitags von 10.00 bis 11.30 Uhr
(außer in den Schulferien)

Ort: Ballettschule Hetkamp
Werner Straße 160
59192 Bergkamen

Gebühr: € 11,- pro 90 Minuten Yoga

Kursleitung und Anmeldung:
Betty Holtewert
*Zertifizierte Yogalehrerin
und Motopädin*
Tel.: 0151 14 17 20 96
betty@holtewert-yoga.de



Fragen Sie mich gerne nach weiteren Angeboten, z.B. Yoga-Präventionskursen für Anfänger.