



HATHA YOGA

EIN GANZER KURS AM WOCHENENDE

Yoga ist eine der ältesten philosophischen Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der Übungsweg des Yogas greift dabei auf ein Wissen zurück, dass sich über Jahrhunderte immer wieder neu bestätigt hat.

Die ganze Welt macht Yoga. Bist Du bereit? In diesem Kurs lernst Du die wichtigsten Basics und Hintergründe des Yoga. Um selbständig zu praktizieren, in der weiten Welt des www oder ganz für Dich allein.

Ein kompletter Kurs an einem Wochenende? Der Vorteil liegt auf der Hand: kompakt und intensiv in ein Thema eintauchen, gemeinsam praktizieren. Sich austauschen. Den eigenen Horizont erweitern. Ganz bei sich selbst ankommen.

Für wen? Auszeit vom Alltag. Ideal für Einsteiger - und für alle, die schon regelmäßig Yoga praktizieren und mehr über die Hintergründe erfahren möchten.

*Achtsam und gut ausgerichtet lernst du sorgfältig ausgewählte Körperübungen verschiedener Yogastile kennen. Einfache Atemtechniken, Achtsamkeit und Meditation bilden einen weiteren Schwerpunkt.
Werkzeuge, die im Alltag gut integrierbar und umsetzbar sind.*

& INHALTE

ASANA / KÖRPERÜBUNGEN

- Einführung in Hatha Yoga: Basis schaffen, zentrieren und ausrichten
- mobilisierende und kräftigende Körperübungen
- Einführung in verschiedene Yogastile: Yin Yoga, Faszien Yoga, Vinyasa Yoga, ...

ATMUNG / PRANAYAMA

- Einführung in die natürlich Atmung und achtsame Atmung
- einfache Atemlenkung, Atemtechniken und Pranayama

ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT / MEDITATION

- Körperwahrnehmung, Fokus und Achtsamkeit
- Einführung in versch. Meditationstechniken: Body-Scan, Fantasiereise, Klang, Direkter Weg, ...

HINTERGRUND WISSEN

- Einführung in die Yogaphilosophie
- Stress und Entspannung
- Atmung, Achtsamkeit und Meditation
- Teilnehmerunterlagen mit Tipps zu Yoga, Atmung und Meditation

& KURSPLAN 10x45 min (unter Vorbehalt!)

FREITAG	15:30-16:00 h	Begrüßung
	16:00-17:30 h	Unterrichtsheit 1 + 2
	17:45-18:30 h	Unterrichtseinheit 3
SAMSTAG	10:30-12:00 h	Unterrichtseinheit 4 + 5
	12:15-13:00 h	Unterrichtseinheit 6
	16:00-17:30 h	Unterrichtseinheit 7 + 8
SONNTAG	08:00-10:00 h	Unterrichtseinheit 9 + 10 / Abschluss

Dieser Kursplan gilt unter Vorbehalt. In Absprache können auch vor Ort einzelne Kurszeiten spontan angepasst werden, wenn es die Gruppe wünscht.



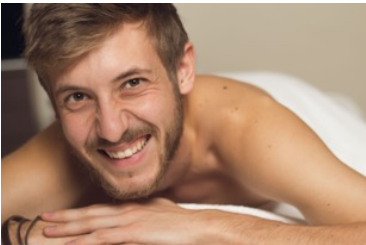
UNSERE SPEZIALISTIN

Begleitet werden die Kurse von Katja Eberle. Die diplomierte Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin und Faszientrainerin legt großen Wert auf eine korrekte Ausrichtung. Yogalehrerin (500h) / Yogatherapie (200h) Anusara® Yoga Elements (300h) Yin Yogalehrer / Faszien Yogalehrer



UNSERE BEWEGUNGSRÄUME

Gymnastikraum mit Aerosolfilteranlage. Yogamaterial wie Matten, Decken, Sitzkissen, Blöcke und Gurte sind vorhanden. Wenn Du mit Deinem eigenen Material üben möchtest, bringe es einfach mit!



Zwischen den Kurseinheiten steht Dir unser WOHNZIMMER als Aufenthaltsraum zur Verfügung. Hier kannst Du es Dir mit gekühlten Getränken oder unserer Yogaliteratur gemütlich machen.

WOHLFÜHL ZEIT

Dr. Hauschka und Primavera Naturkosmetik, Massagen und Körperbehandlungen – direkt in unserem Wellness SPA. Bitte buche Deine Verwöhnzeit unbedingt im Voraus!



AKTIV ZEIT VERLÄNGERN

Noch Puste übrig? Qigong und Nia, Fitness und Reaktiv Walking. Unter Leitung unserer ausgezeichnet ausgebildeten Trainer. Spontan und flexibel – die meisten Angebote sind ohne Anmeldung: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan

Wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration



GEBÜHR

- 100 € / 10 x 45 min Hatha Yoga
- Bitte erst überweisen, wenn Du von uns die Zahlungsaufforderung erhältst.

STORNIERUNG

Bitte habe Verständnis, dass wir Dir bei einer kurzfristigen Stornierung evtl. den Kurs (anteilig) in Rechnung stellen.

- bis 72 h vor Beginn kostenlos
- bis 24 h vor Beginn 50%
- bei Nichterscheinen 100%

Bitte habe Verständnis, dass dieses Angebot mit Mindest- und Maximalteilnehmerzahl stattfindet.

Wir behalten uns vor, vier Wochen vor Beginn das Erlebnis zu stornieren und einen Alternativtermin vorzuschlagen.

KASSENZUSCHUSS?

Unser Kurs ist als Präventionskurs bei gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Daher hast Du die Möglichkeit, den Kurs nach Teilnahme einzureichen und einen Zuschuss anzufordern..

WICHTIG Möchtest Du den Zuschuss für einen „Kompaktkurs“ wie diesen erhalten, sprich bitte **VOR** Kursbeginn mit Deiner Krankenkasse. Ein Anruf oder kurze Mail genügt. Nenne folgende Kurs-ID:

KU-ST-JY3HXW

Selbstzahler erhalten am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung.

WICHTIG Damit das Gesundheitsprogramm bezuschusst wird, ist eine **Anwesenheit** von 80% obligatorisch. Das bedeutet konkret: maximal 2x45 min Fehlzeit sind möglich.

PRÄVENTION

Präventionskurse orientieren sich am gesunden Menschen. Jeder Mensch hat

einen ganz individuellen Körper. Und nicht jedem tun alle Maßnahmen gut.

Bei Fragen zu Inhalten und zum Kurs:

Mail: katja.eberle@wirthshof.de

Tel.: +49 7544 964558 (AB!)

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko und in Eigenverantwortung. Der Aufenthalt in den Veranstaltungsräumen geschieht auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

GUT AUSGESTATTET?

- Bequeme Kleidung für Innen in Zwiebeltechnik, evtl. warme Socken.
- Eine Matte und Decke - wenn Du Dein eigenes Material nutzen möchtest.
- Eine Trinkflasche.
- Wenn Du Dir Notizen machen möchtest, bringe Schreibmaterial mit.

GESUNDHEIT

Maßnahmen, die wir als sinnvoll erachten, damit sich alle bei uns wohl und sicher fühlen.

UMKLEIDE Bitte komme nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung. Unsere Umkleide ist ein Verkehrsweg zum Gymnastikraum.

LÜFTUNG Unsere Aerosolfilteranlage sorgt dafür, dass die Viruslast im Gymnastikraum reduziert wird. Denke daran evtl. etwas wärmere Kleidung anzuziehen. Wir werden den Raum immer wieder stoßlüften.

INDIVIDUELES BEFINDEN Fühlst Du Dich nicht fit, ist es nicht sinnvoll zu trainieren.

"Gesundheit und Bewegung sind wichtiger denn je!"