

YOGA FRÜHLING 2018

**Samstags von
10.15 - 11.30 Uhr**

**21. April - 12. Mai &
19. Mai - 9. Juni**

auf der Liebigstraße 11
in Düsseldorf

**Y
GO
A**



YOGA FRÜHLING 2018

21. April - 12. Mai 2018 &

19. Mai - 09. Juni 2018

Samstags von 10:15 - 11:30 Uhr

in der Judosportschule Düsseldorf



Yoga – Zeit für Leichtigkeit und Wohlbefinden

Der Kurs bietet Dir die Möglichkeit, die positive Wirkung sanfter, einfacher Yogaübungen auf Körper, Atem und Geist kennenzulernen. Es geht nicht um Leistung und die perfekte Pose. Wir üben, der Alltagshektik eine wache und entspannte Haltung entgegenzusetzen – äußerlich und innerlich.

Die Körperübungen [Āsanas] werden überwiegend auf sanfte, dynamische Weise geübt – immer mit besonderem Augenmerk auf die Wirbelsäule. Das Ziel ist die Verminderung von Spannungen und ein bewusstes Kräftigen und Dehnen des Körpers innerhalb Deiner individuellen Möglichkeiten – und keinesfalls Gummiglieder oder spektakuläre Posen.

Besondere Aufmerksamkeit richten wir auf den Atem. Du lernst, dem Atem in der Bewegung und in der Ruhe zuzuschauen und Dich von ihm durch die Übungen tragen zu lassen. Ein Effekt, den wir unter Idealbedingungen auf der Matte üben, der aber letztendlich im Alltag hilft, friedlicher mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen.

Vorkenntnisse oder Talente sind nicht erforderlich.

Kosten: 15€ pro Unterrichtsstunde (75 Minuten) oder jeweils 49 € als Paket für alle 4 Termine.

Anmeldung im Büro, unter: **0211-48 40 40** oder per Mail an info@judosportschule.de. Teilnehmerzahl: 10-12

Wer eine eigene Yogamatte / Meditationskissen hat, kann diese gerne mitbringen.



Nathaly Neusser, zertifizierte Yogalehrerin (BDY). Ausbildung bei Uwe Bräutigam und Michaela Kehrle (BDY), die sich nach den Prinzipien von T.K.V. Desikachar richten. Seit 2001 als Assistentin, Lehrerin und Prüferin im Karate an der Judo-Sportschule aktiv.

SPONSORED BY



P R A S S

Kampfkunst | Bewegungskultur