

## Präventionskurs September 2021



*Die Fülle des Lebens  
liegt in der Stille des Geistes*

*Jiddu Krishnamurti*

*Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten - für unterschiedlichste Ansprüche: den Wunsch nach Entspannung ebenso wie nach mehr Beweglichkeit oder mehr Zufriedenheit. Grundprinzip meines Unterrichts ist das körperfreundliche Üben - unter Einbeziehung von Körper, Atem und Geist.*

*Der Unterricht findet in der Tradition von T. Krishnamacharya / T. K. V. Desikachar / R. Sriram statt. Das schrittweise entwickeln der Yogapraxis in Form von sanften bis fordernden, atemgeführten Bewegungen (Vinyasa Krama) ist bezeichnend für diesen Hatha Yoga Stil. Dabei gibt der Atem den Takt an und setzt die Grenzen, die sich mit der Praxis stetig erweitern. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird auf diese Weise gestärkt. So wird der ursprüngliche Sinn von Yoga erfüllt: das uns Dinge möglich werden, die vorher nicht möglich waren.*

*Die Kurse sind von der zentralen Prüfstelle zertifiziert.*

*Sie eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Durch die Kleingruppen können die Bedürfnisse jedes einzelnen Teilnehmers sehr gut berücksichtigt werden.*

**Ort:** Yoga - Vest, Schulstrasse 13 , 45665 Recklinghausen

**Kurse:** Dienstag 17:45 - 19:15

19:30 - 21:00

**Beginn:** 07.09.2021 - 23.11.2021 10x

**Kosten:** 130,- Euro

**Kontakt:** Petra Volley  
Yogalehrerin BDY/EYU

**Mail:** petravolley@gmx.de

**Tel:** 0178 2702475