

## **Hatha YOGA für ALLE**

**Dieser Hatha Yoga-Kurs richtet sich an alle Frauen, die ganz bewusst etwas für sich tun möchten.**

**Den Körper neu wahrnehmen, Kräfte aufbauen, innere Spannungen loslassen, alles das sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Yogaübungen im Rhythmus des eigenen Atems eignen sich in besonderer Weise dazu, wieder bei sich anzukommen, Gedanken loszulassen... der Geist wird ruhig und entspannt.**

**Durch die Übungen wird ganz gezielt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen. Dadurch erlangst Du mehr Stabilität in Deiner Mitte. Des Weiteren hast Du die Möglichkeit, Verspannungen durch sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen wieder zu lösen.**

**Die abschließende Tiefenentspannung lässt Körper und Geist regenerieren und schafft Dir neue Kraft für die bevorstehenden Aufgaben Deines Alltages.**

**Yoga kann Dir dabei helfen Deine Körpermitte zu stärken, tief durchzuatmen, Dich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren und den Stress des (Familien-)Alltags hinter Dir zu lassen.**

**Was macht das dieser Kurs für Dich?**

**Kräftigung und Stärkung der Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur  
Kräftigung und Stärkung des Beckenbodens  
Schaffung einer inneren Ruhe und Stärkung der Nerven  
Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur  
Entlastung und Dehnung der Wirbelsäule  
Lösen von Anspannungen, Verspannungen und Blockaden**

**Für wen ist dieser Kurs geeignet?**

**Dieser Yoga-Kurs ist an Frauen gerichtet, die ihre Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur trainieren und sich gleichzeitig eine kleine Auszeit aus dem (Familien-)Alltag nehmen möchten.**

**Er ist für Yogaerfahrene sowie auch für Yoganeulinge geeignet.**

**dienstags 17:45 – 19:15  
Postsportverein Hagen  
Am Sportpark 18a, 58097 Hagen**

**Kursgebühr 8 x 90 min = 96 EUR  
04.02.2020 – 24.03.2020**

**Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und wird bis zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.**

**Er wird von Angelika Zimmer durchgeführt und geplant.**

**Angelika Zimmer  
E-Mail: [meinYOGAzimmer@web.de](mailto:meinYOGAzimmer@web.de)  
Webseite: [www.meinYOGAzimmer.de](http://www.meinYOGAzimmer.de)  
mobil: 0178 - 288 03 86**