

## **Hatha-Yoga mit Inge**

### **Ganzheitliche Yogapraxis mit Elementen aus der Yogatherapie**

Meine Yogapraxis hat sich zu einem ganzheitlichen Konzept aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Nachspür-/Entspannungsphasen und Meditation entwickelt. Geübt wird in fließenden, achtsamen Bewegungen, die vom eigenen Atemrhythmus geführt werden. Dynamische Übungssequenzen stehen im Wechsel mit statischen Haltungen. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung der Körperempfindungen und des Atemflusses sowie der Präsenz im Augenblick. Zusätzlich fließen in den Unterricht immer Elemente aus der Yogatherapie ein. Ziel auf körperlicher Ebene im Unterricht ist die Mobilisation der Gelenke sowie Kräftigung der gesamten Muskulatur mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Durch die Verbindung von Bewegung mit einer harmonischen Atmung fördern wir unser Wohlbefinden, können Stress besser abbauen und mehr innere Ruhe und mentale Stärke entwickeln - Energie kann wieder frei fließen. Aus dieser Erfahrung können wir im Alltag schöpfen und Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen.

### **Kurse im Lindenhaus**

Donnerstag Abend von 17.30 bis 18.50 Uhr sowie 19.10 bis 20.30 Uhr  
8er-Kurs: 21.9./28.9./5.10./12.10./26.10./9.11./16.11./30.11.

Mittwoch vormittag von 10.00 Uhr bis 11.20 Uhr  
8er-Kurs: 4.10. bis 29.11.2023 (kein Kurs am 1.11.)

Kursgebühr 8-er Kurs: 96,00 Euro

Weitere Informationen/Anmeldung  
Inge Waas | 0170 3162178 | [www.yogaweg.org](http://www.yogaweg.org)