

# Hatha Yoga – 1.1 / 2025

## Boost Yourself

Mit **Hatha Yoga** stellen wir ein **Wohlfühl-Gleichgewicht** zwischen Körper, Geist und Seele her, vor allem durch **körperliche Übungen** (die Asanas) und durch **Atemübungen** (Atemkontrolle & Atemtechnik). **Hatha Yoga stärkt die Gelenke, Muskeln, Organe** und den **Geist**. Es fördert ein **bewusstes Körpergefühl** und **wirkt sich positiv auf die Gedanken** aus, ein **Gefühl herrlicher Wohlspannung im Innen wie im Außen** stellt sich ein.

Eine **Entspannungseinheit** von ca. 5 Minuten rundet das Training perfekt ab. Freue dich auf eine kurzweilige Yogastunde in kleiner Gruppe. Sichere dir schon jetzt deine Matte, die Teilnehmer/innen Anzahl ist begrenzt.

Die **Rechnung** kommt **2 Wochen vor Kursstart per E-Mail** und ist immer **vor Kursstart gemäß Zahlungsziel zu zahlen**.

Das Martiniheim bietet uns einen lichtvollen, großen Raum & super Parkmöglichkeiten. Es sind immer **eigene Trainingsmaterialien**, wie eine **Yoga Matte**, evtl. **eine Decke, ein Kissen & 2 Blöcke** mitzubringen.

### Termine:

31.03. | 07.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05. | 02.06.  
16.06. | 23.06. | 30.06.2025

**10 Termine, montags 16:30 Uhr – 17:30 Uhr**

**Location: Das Martiniheim, Sankt-Martin-Str. 1b,  
57234 Wilnsdorf**

**Teilnahmegebühr: 145,00 € (inkl. MwSt.) p.P.**

**Die Anmeldung schriftlich senden an: [www.ak-lifebalance.de](http://www.ak-lifebalance.de)**