

# Hatha Yoga – 2.1 / 2025

## Stay Flexible

Mit **Hatha Yoga** erstellen wir ein Wohlfühl-**Gleichgewicht** zwischen Körper, Geist und Seele her, und zwar mit **gezielten körperlichen Übungen** (den Asanas) und durch **Atemübungen** (Atemkontrolle & Atemtechnik). **Hatha Yoga stärkt die Gelenke, Muskeln, Organe** und den **Geist**. Es **stärkt** das **Körpergefühl** und **wirkt sich positiv auf die Gedanken** aus, ein herrlicher Zustand der **Wohlspannung im Innen wie im Außen** stellt sich ein.

Eine **kurze Entspannungseinheit** 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 3 - 4 Wochen vor Kursstart per E-Mail. Sie ist immer vor dem Kursstart gemäß Zahlungsziel zu zahlen.**

Die Alte Schule bietet uns einen lichtvollen & schönen modernen Raum, sowie gute Parkmöglichkeiten. Es sind immer **eigene Trainingsmaterialien**, wie eine **Yogamatte**, evtl. **eine Decke, ein Kissen & 2 Blöcke** mitzubringen.

### Termine:

02.04. | 16.04. | 30.04. | 07.05. | 14.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06.  
18.06. | 25.06.2025

**10 Termine, mittwochs um 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**  
**Lokation: Die „Alte Schule“, Flammersbacher Str. 31,**  
**57234 Wilnsdorf - Flammersbach**  
**Teilnahmegebühr: 145,00 € (inkl. MwSt.) p.P.**  
**Anmeldung schriftlich an: [www.ak-lifebalance.de](http://www.ak-lifebalance.de)**