GABRIELE NEUMANN | YOGA & ENTSPANNUNG

Be Your Light

Kursbeschreibung

Präventionskurs Soft & Slow: Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger 90 Minuten

- Von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifizierter Kurs-ID: KU-ST-8DV17R -

---

Du möchtest dir ent-stressende und regenerierende 90 Minuten schenken und dabei deinen Körper kräftigen und dehnen? Du möchtest dir eine Auszeit vom Alltag schenken und etwas mehr Gelassenheit im Umgang mit Stress finden? Dann ist dieser Kurs der richtige für Dich!

In diesem Kurs steht die Förderung von Entspannung und Erholung im Vordergrund. Du kräftigst, mobilisierst und dehnst deinen gesamten Körper auf sanften Niveau. Dein Geist kommt immer mehr zur Ruhe und dein Nervensystem beruhigt sich. Nach einer kurzen Anfangsentspannung und ein paar Aufwärmübungen praktizieren wir verschiedenste Yogastellungen (Asanas) und deren Variationen. Dabei kombiniere ich gern unterschiedliche Yogastile. Zudem lernst du verschiedene Atemübungen (Pranayama). Im letzten Teil der Yoga-Stunde findest du genügend Raum für Entspannung und Ruhe in der Tiefenentspannung (Savasana). Hier kommst du ganzheitlich zur Ruhe.

In den einzelnen Stunden integriere ich verschiedene Klanginstrumente und leite unterschiedliche Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung an (u.a. Progressive Muskelrelaxation, angeleitete Meditationen, Autogenes Training).

In meinen Kursen geht es nicht um Leistung oder Können. Vielmehr geht es darum, dass du eine für dich regenerierende Auszeit von deinem Alltag auf deiner Yogamatte verbringst, dein Tempo selbst bestimmst und deine Grenzen für dich achtsam wahrnimmst und achtest. Bei mir darfst du einfach nur sein. Nichts leisten, nichts erreichen, nichts beweisen – nur ankommen, loslassen und dir selbst mit Achtsamkeit begegnen.

Erfahre den Wert von Yoga in einer kleinen Gruppe in einem schönen historischen Gebäude. Alle Altersklassen sind willkommen! Meine Kurse sind „bunt & gemischt". Du ist herzlich willkommen! Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Yogamatte!

Goody: Jeder Teilnehmer erhält ein fünfseitiges Handout mit der Hatha Yoga Grundreihe sowie Informationen zum Stressmanagement & Entspannung mit fünf Coaching-Impulsen von mir für dich.

Bitte mitzubringen:

- ✓ Yogamatte
- ✓ 1 Yogakissen/Meditationskissen
- ✓ Eine kuschelige, warme Decke zum Zudecken
- ✓ Wasser/Tee

Ergänzend und optional:

- ✓ Augenkissen, Schaffell-Unterlage für deine Yogamatte

Anmerkung zur anteiligen Kostenerstattung deiner gesetzlichen Krankenkasse (Private KV ausgenommen):

Die Kursgebühr ist vor oder zum ersten Yoga-Termin an mich zu bezahlen (bar oder per Überweisung). Voraussetzung für eine Erstattung ist, dass du an min. 8 von 10 Terminen teilnimmst. Wenn du dies erfüllst, stelle ich dir am Ende des Kurses eine Bescheinigung aus, die du selbstständig deiner Krankenkassen sendest. Unter der Kurs-ID: KU-ST-8DV17R kannst du deinen Erstattungsbetrag bei deiner gesetzlichen Krankenkasse gern vorab erfragen. I.d.R. liegt die Erstattung zwischen 60 - 85% der Kursgebühr. Die Bezuschussung erhältst du direkt von deiner Krankenkasse auf dein Konto.

Generelle Anmerkung:

Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten.