



YOGA

*Ein praktisches Übungsfeld zur
Entwicklung des persönlichen, als
auch des sozialen Lebens*



In diesem Yoga - Unterricht liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Gestalten einer Übung. Weder streng noch in sich versinkend soll sie praktiziert werden, sondern mit differenzierter Spannungsverteilung und gezielter Vorstellung soll der Körper in die Form geführt werden. Der Übende ahmt nicht bloß nach oder erzwingt eine Haltung, er kreiert sie neu, indem er sie mit Inhalt füllt, der dem inneliegenden Bild der āsana entspricht. Dieses weist immer einen Bezug zum Leben auf, das durch die Auseinandersetzung eine Anregung erhält.

Kursplan

ab Januar 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags			9 ³⁰ -11 ⁰⁰	10 ³⁰ -12 ⁰⁰	
nachmittags					
abends	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	19 ⁰⁰ -20 ³⁰		19 ⁰⁰ -20 ³⁰	

Die Kurse sind generell offen für alle, ob Anfänger oder Leute mit Vorkenntnissen, außer die folgenden drei:

gelb: Yoga bei Erkrankung der Atemwege, mit Linda Waßmuth

lila: Yoga für mehr Fortgeschrittene oder mutige Anfänger

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage.

Dort gibt es auch weitere Veranstaltungshinweise über Vorträge und Seminare ab Oktober 2021.



Kursleitung

Anita Sauer

Yogalehrerin

Physiotherapeutin

Feldenkrais-Trainerin

Kursort

àtmà Yoga-Atelier

Lenaustraße 63

68167 Mannheim

Anmeldung

0162-725 7551

anitasauer@mailbox.org

Homepage:

yoga-atelier-mannheim.de