Hatha Yoga

1. Halbjahr 2027



Konstanz - Dettingen
Konstanz - Litzelstetten
Radolfzell

www.yogainkonstanz.de

Yoga ist eine lebendige, sehr alte Wissenschaft. Klassisches Hatha–Yoga vertraut diesem Wissen und passt sich den Bedürfnissen des Menschen an.

Yoga ist ein wunderbarer Weg, der uns durchs Leben begleitet und uns Beweglichkeit und Lebensqualität schenkt.

Diese hervorragende Präventionsmaßnahme für die Gesundheit stärkt unser Wohlbefinden, ebenso können Ruhe und Gelassenheit einkehren.

Wir trainieren mit den Übungen unter anderem die kleineren tieferliegenden Muskeln, die durch allgemeine sportliche Tätigkeiten nicht erreicht werden. Diese tragen zu einem gesunden und stabilen Bewegungsapparat bei.
Durch unseren Körper zieht sich ein gigantisches Faszinennetzwerk, welches automatisch mit den Übungen gesunderhalten wird.

Beim Yoga geht es nicht um einen Leistungssport, sondern um das Spüren von innerer Ruhe und Zufriedenheit. Jede/r Teilnehmer/in macht die Übungen in Abstimmung mit den eigenen Möglichkeiten.

Bestandteil der Kurse sind:

- **Körperstellungen (asānas)**
- **Atemübungen (pranayāma)**
- **Entspannungs- und Meditations-übungen**

Zu allen Kursen bitte eine Matte, eine Decke und ein Kissen mitbringen. Trage bitte bequeme Kleidung. Die letzte leichte Mahlzeit sollte mindestens 2-3 Stunden zurückliegen.

Falls du an einem Termin deines Kurses nicht teilnehmen kannst, darfst du diesen gerne an einem anderen beliebigen Kurstag innerhalb dieses Semesters nachholen.

Komm bitte mindestens 5 Minuten vorher, wir beginnen pünktlich! Ein regelmäßiges „Zu spät Kommen“ wird von den anderen Teilnehmern als störend empfunden.

Bitte während des Kurses das Handy abschalten. Vielen Dank 😊

www.yogainkonstanz.de

Die Kurse 1 – 6

- Beginnen ab Montag, 11. Januar
  Kursterminplan beachten!
- **14 Einheiten**
- Kursgebühr: 161**,- €**

Für Schüler, Studenten oder
Sozialhilfeempfänger 140,- €

Yoga 5er Karte

Lohnt sich, wenn man mehr Flexibilität möchte. Diese Karte ist auch in den kommenden Semestern gültig.
Kosten: 70**,- €**
Für Schüler, Studenten
oder Sozialhilfeempfänger: 62,50 €

Workshop
Konstanz - Dettingen
Samstag, 30. Oktober
16. 30 Uhr - 21.00 Uhr
Kosten: 44**,- €**
Für Schüler, Studenten oder
Sozialhilfeempfänger: 39,- €

Yogatage im Allgäu 2027
Sonntag, 21. – Dienstag, 23. März
Yoga, Spazieren gehen und Kraft tanken.
Schau mal auf meiner Internetseite vorbei!

Konstanz - Litzelstetten, Rathaus
Großherzog-Friedrich-Str. 10, 78465 Konstanz

Kurs 1: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Lesesaal
Kurs 2: Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Lesesaal
Kurs 3: Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr
Lesesaal

Konstanz - Dettingen, Rathaus
Kapitän-Romer-Str. 4, 78465 Konstanz

Kurs 4: Montag, 9.00 - 10.30 Uhr
Bürgersaal
Kurs 5: Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bürgersaal

Manchmal sind wir mittwochs in einem anderen Raum.
Bitte informieren!

Heilpraktikerpraxis S. Weh,
Zeppelinstr.7, 78315 Radolfzell

Kurs 6: Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr

Yoga am Strandbad
in Dingelsdorf am Klausenhorn

ab 13. Juli – 2. September
dienstags, 18.30 Uhr und
donnerstags, 8.00 Uhr
Kosten: 5,-€, bitte passend mitbringen

Infos und Anmeldung zu allen Kursen:

Petra Reich-Roth
Yogalehrerin, Yogatherapie

Mobil: 0174 / 910 9430
E-Mail: info@yogainkonstanz.de
Internet: www.yogainkonstanz.de

Die Kursgebühr bitte 1 Woche vor Kursbeginn auf das unten genannte Konto überweisen, oder am 1. Kurstag passend in einem beschrifteten Umschlag (mit eurem Namen) mitbringen. Bitte selbst dran denken ☺ Danke.

Bankverbindung:
BB Bank
IBAN: DE 58 6609 0800 0005 1959 69
BIC: GENODE61BBB

Haftungshinweis:
Alle diese Veranstaltungen sind kein Ersatz für psychotherapeutische und medizinische Behandlungen. Jede/r Teilnehmer/in ist innerhalb und außerhalb der Kurse vollkommen selbst verantwortlich und stellt die Leiterin frei von jeglicher Haftung.

Alle Infos – auch die Kurstermine sind auf meiner Internetseite zu finden.