

Hatha-Yoga-Kurs

**12 Kurseinheiten, jeweils
Montag, Dienstag und
Mittwoch:**

Kurs 1: Mo 20:00 - 21:30

Kurs 2: Di 19:00 - 20:30

Kurs 3: Mi 09:00 - 10:30

Kurs 4: Mi 17:00 - 18:30

Kurs 5: Mi 19:00 - 20:30

Kursbeginn:

Montag, 24. September 2018

Dienstag, 25. September 2018

Mittwoch, 26. September 2018

Kursort:

Therapie Austria, Behaimstraße 2, 6060 Hall

Anmeldung:

Therapie Austria: office@therapieaustria.at

Tel.: 05223/54548

Margit Hirschbichler: margit.kinesiologie@gmx.at

Tel.: 0699/11909079

Yoga bedeutet im Sanskrit die Vereinigung des Individuums mit dem Universellen Ganzen. Der Weg führt über Körper, Geist und Seele.

Hatha wird zusammengesetzt aus den Silben **Ha** ... für Sonne und **Tha** ... für Mond und meint damit den Ausgleich der männlichen und weiblichen Energiequalitäten in uns.

Körperstellungen/-übungen (Asanas) bewirken somit Ausgeglichenheit, Zentrierung, Mitte, Stärke und Ausdauer.

Atemübungen (Pranayama), **Tiefenentspannung** (Yoga Nidra) und **kurze meditative Elemente** intensivieren diese Wirkungen.

Hatha Yoga unterstützt die **Gesunderhaltung bzw. Gesundung** des eigenen Körpers, der ganzen Persönlichkeit und lässt uns **Kraft und Vitalität** tanken.



**Kosten: 12 Kurseinheiten / Euro 132,-
Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen**

Margit Hirschbichler

Yogalehrerin

Kinesiologin und Schmerztherapeutin nach LnB

Dipl. Sonderkindergärtnerin