

## **Yogakurse – Beschreibung**

### Yoga zur Stressprävention:

Hier kannst Du ganz bequem von Deinem Lieblingsplatz aus üben. Der Online-Kurs setzt den Hauptfokus auf Stressprävention. Die sanfte, atemgeführte Asanapraxis hilft dabei, Verspannungen zu lösen. Mit der anschließenden Körperreise können kreisende Gedanken beruhigt und der Geist nach innen gerichtet werden. Asanapraxis und Körperreise dauern ca. jeweils 30 Minuten.

Anmeldung: Über die VHS Bad Wörishofen ([www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de))

### Yoga für den Rücken:

Wir konzentrieren uns hier auf die Wirbelsäulen- und Rückengesundheit. Im Alltag entstehen oft Verspannungen und Rückenleiden, oft verursacht durch einseitige Belastung, Fehlhaltung etc.

Durch die Streckung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur soll diesen Beschwerden vorgebäugt und Beschwerden gelindert werden. Die Atem-geführte Asanapraxis wird von einer ca. 10-minütigen Entspannungseinheit abgerundet.

10 Termine zu je 60 Minuten, 17:30-18.30 Uhr, Kosten: 120€

### Mit Yoga in den Tag:

Wir üben eine kraftvoll fließende, ganzheitliche Morgenyoga-Praxis. Durch Atemübungen, fließende Vinyasas und Meditation erfolgt eine gute Vorbereitung, um energievoll und gleichzeitig entspannt die Herausforderungen des Tages zu meistern.

12 Termine zu je 90 Minuten, 10:00-11:30 Uhr, Kosten: 220€

### Yoga – eine Wohltat für Körper und Geist:

Eine ganzheitliche Yogastunde, in der wir sowohl unserem Körper als auch unserem Geist etwas Gutes tun. Durch Atemschulung, eine sanfte Asanapraxis, Impulse aus der Yogaphilosophie und eine besonders genussvolle Entspannungseinheit lädt dieser Kurs zum rundum Wohlfühlen ein. Eine Auszeit für Körper und Geist.

12 Termine zu je 90 Minuten, 18:30-20:00, Kosten: 220€

### Anmeldung Präsenzkurse:

Direkt bei Daniela Weinberger unter 0173/6103555 oder [info@danielaweinberger-yoga.de](mailto:info@danielaweinberger-yoga.de).

Alle Präsenzkurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschussbar.

