



Gesundheit | Zufriedenheit | Wohlbefinden

Yoga und Tiefenentspannung

Etwas Gutes für sich tun – Zeit für sich nehmen

Spannungen, Stress, Unzufriedenheit, körperliche Beschwerden und Fremdbestimmung können die Freude am Leben beeinträchtigen.

Integraler Yoga wirkt auf allen Ebenen des Seins - körperlich, mental, emotional, psychisch und spirituell -, so dass die verschiedenen Aspekte der menschlichen Persönlichkeit ausgeglichen und harmonisiert werden.

Mit **Yoga und Tiefenentspannung** können

- körperliche, psychische und emotionale Anspannungen gelöst
- Flexibilität erhöht,
- Gelassenheit kultiviert
- Kreativität und Vorstellungskraft gestärkt werden
- Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Da wachsende Bewusstheit | Achtsamkeit der Schlüssel zu allen Übungen ist, eignen sich die Kurse für alle Level, für Anfänger wie für Erfahrene gleichermaßen.

Eine Yoga-Einheit besteht aus Asanas (bewusst ausgeführte Bewegungen und Haltungen des Körpers), verbunden mit Pranayama (achtsames Atmen) und Yoga Nidra™ (Entspannung), wodurch alle Schichten der Persönlichkeit aktiviert werden. Denken, Fühlen & Handeln kommen in Einklang.

Integraler Yoga wirkt auf verschiedenen Ebenen unseres Seins, indem es Unausgewogenheiten beseitigt und unser Denken und unsere Haltung zum Leben verbessert, so dass wir uns entspannter, gesünder, zufriedener und freudvoller fühlen.

Achtsamkeit * Neutralität * Selbstwahrnehmung * Entspannung * Stress-Management

KURS

Dienstags 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende € 136 – Kennenlern-Abend auf Nachfrage

Ort: Praxis Ute Mahler, Ärztehaus, Burggrafenlacher Weg 18, Rüsselsheim

Bequeme Kleidung, ggfs. Kissen, gemütliche Decke mitbringen

Yoga-Therapie EINZELSTUNDEN können individuell vereinbart werden

LEITUNG

Charlotte Balß | Wirtschaftswissenschaften, Persönlichkeitsentwicklung, komplementäre Heilmethoden, Satyananda Yoga, Bihar School of Yoga | Integraler Yoga
Bihar School of Yoga, Munger/Indien, Satyananda Yoga Academy Europe, London/UK & Sofia/Bulgarien, Satyananda Yoga Zentrum Deutschland, Köln

ANMELDUNG

Charlotte Balß charlotte.balss@gmail.com

06142 35688 www.integral-lifestyle.com

