

Praktisches:

Die Kurse sind als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V von den Krankenkassen anerkannt. Bitte Einzelheiten mit den Krankenkassen besprechen.

Aktuelle Kurse auf Anfrage, telefonisch oder per E-Mail oder auf der Internetseite des Kinderhauses Lemgo e.V. (www.kinderhaus-lemgo.de).

Da die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt ist, bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken.

Ort:

Kinderhaus Lemgo e.V.
Am Lindenhaus 20 | 32657 Lemgo (hinter dem Amtsgericht)

Die Kursgebühren bitte vor Kursbeginn auf folgendes Konto überweisen:
Silvia Bossemeyer | Comdirect Bank
Kto.-Nr. 1066257 | BLZ 20041111

Warum Yoga?

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe zum Yoga zu kommen. Manche Menschen sind geplagt von kleineren oder größeren körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, andere empfinden ihr Leben als stressig, sind angespannt und nervös.

Yoga ist ein sehr altes indisches Philosophiesystem und bedeutet übersetzt „Einheit und Harmonie“. Ganz gleich aus welchen Beweggründen Menschen zum Yoga finden, Yoga hilft sich körperlich fit und seelisch ausgeglichen zu fühlen.

Die Kursinhalte und Übungen richten sich immer nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der KursteilnehmerInnen.



Silvia Bossemeyer

geb. 1974, 1 Sohn, 1 Tochter
Diplom Sozialpädagogin
Yogalehrerin (BYV)

Telefon 05261 - 971720 | Mobil 0172 - 5862093
s.bossemeyer@gmx.de | www.kinderhaus-lemgo.de



Atemübungen
Körperübungen
Tiefenentspannung
Meditation

PRANAYAMA

Eine typische Yogastunde beginnt mit der Anfangsentspannung, die das Ankommen bei sich selbst und in der Yogastunde erleichtert.

Auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt erfolgt zur Einleitung eine kurze Meditation.

Durch Atemübungen, auch PRANAYAMA genannt, wird dem Körper neue Energie zugeführt und Du kannst inneres Gleichgewicht und Konzentration erlangen.

ASANAS

Durch sanfte Körperübungen, ASANAS, wird Dein Körper kraftvoller und flexibler. Selbst tief sitzende Verspannungen können sich lösen.

Die Asanas erfolgen auf der Grundlage der Rishikesh Reihe, die von Swami Sivananda entwickelt wurde.

Begonnen wird in der Regel mit dem Sonnegruß um die Muskulatur gleichmäßig zu erwärmen und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.

MEDITATION

Durch TIEFENENTSPANNUNG und MEDITATION werden Blockaden gelöst und die gewonnenen Energien können in Deinem Körper fließen.

Mit erhöhter Konzentrationsfähigkeit, innerer Ruhe und einem angenehmen Körpergefühl können die TeilnehmerInnen den Anforderungen des Alltags begegnen.

Yoga ist das ZUR-RUHE-KOMMEN der Gedanken im Geiste.

Yogas
Chitta
Vritti
Nirodha

