Kursanmeldung

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

E-Mail

Telefon

Kurs 1
Anfänger

Kurs 2
Fortgeschrittene

Mit diesem Formular melden Sie sich an!

Physiotherapie Leeden
Sonja Bähr · Silke Könemann
Rosenstraße 3 · 49545 Tecklenburg
Tel. (0 54 81) 9 54 04

Sampoorna Yoga für Anfänger

Präventionskurs nach § 20 SGB V

freitags 10 x 90 Min. Kosten : 110 €

16:30 - 18:00 Uhr Anfänger
18:15 - 19:45 Uhr offene Stunde für Yogaerfahrene

Termine:
27.09.19; 04.10.19; 18.10.19;
25.10.19; 08.11.19; 15.11.19;
22.11.19; 29.11.19; 06.12.19;
13.12.19

Freunde der Physiotherapie Leeden e.V.
Kreissparkasse Steinfurt
BLZ 403 510 60
Kto.Nr. 72835184
IBAN DE18 4035 1060 00728351 84
BIC WELADED1STF

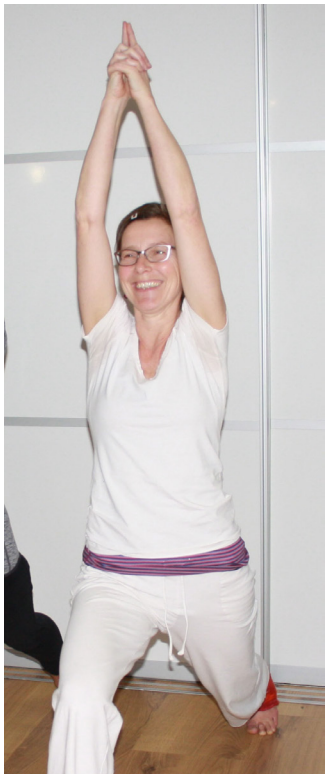
Yoga in Leeden

Physiotherapie Leeden
Sonja Bähr · Silke Könemann
Rosenstraße 3 · 49545 Tecklenburg
Tel. (0 54 81) 9 54 04

www.physiotherapie-leeden.de

Sampoorna Yoga

ist ein wissenschaftlich begründeter und systematisch Schritt-für-Schritt Prozess, den jeder, ob jung oder alt, krank oder gesund, Mann oder Frau praktizieren kann.



Sie erlernen im Anfängerkurs alle Grundlagen. Beginnend mit einfachen Atemübungen (Bauchatmung, Volle- Yogaatmung, Kapalabhati, Wechselatmung) erlernen Yogapositionen, Entspannungstechniken und bekommen Hinweise zur gesunden Ernährung, zum positiven Denken und zur Yogaphilosophie.

Sampoorna Hatha Yoga

Im Anfängerkurs werden alle Übungen vorgemacht und jeder Teilnehmer/In in den Positionen korrigiert. Am Ende des Kurses gehen Sie selbstbewusster ins Leben.
Sie haben deutlich mehr Bewusstsein für Ihren Körper. Er fühlt sich gestärkt und gleichzeitig flexibel an. Sie fühlen sich gelassener, denn Sie wissen, wie Sie ihre Gedanken kontrollieren können und Sie haben die Wirkung eines kraftvollen Geistes erfahren. Weniger Anspannung und eine erhöhte Lebensqualität und Lebensfreude sind deutlich spürbar.

Kursleitung

Susanne Geiger
Gymnastik-und Tanzpädagogin
mit Schwerpunkt Bewegungstherapie,
Rückenschultrainerin und Yogalehrerin

Eine Anmeldung ist auch auf unserer Internetseite möglich
www.physiotherapie-leeden.de

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per mail
- Nur bis 14 Tage vor Kursbeginn ist ein Rücktritt bei voller Erstattung der Kursgebühr möglich.
- Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt.
- Kommt der Kurs nicht zustande, werden Sie bis eine Woche vor Kursbeginn benachrichtigt und die Kursgebühr wird erstattet. In seltenen Fällen kann es zu einer Verschiebung des Starttermins kommen.
- Jeder Teilnehmer besucht den Kurs eigenverantwortlich.
- kostenfreie Probestunde möglich

Vielen Dank für Ihre Anmeldung!