

YOGA

ist ein wunderbares
Übungssystem zur

Wiedererlangung und Erhaltung des körperlichen und
geistig-seelischen **WOHLBEFINDENS**.

Yoga ist für alle Altersklassen geeignet.

Das Hauptaugenmerk liegt auf der Aufrichtung
der Wirbelsäule und der **KRÄFTIGUNG** und
DEHNUNG der sie umgebenden Muskulatur. Durch
regelmäßiges Üben lernen wir, Spannung wahrzunehmen
und **LOSZULASSEN**. Bewegungsabläufe werden weicher
und auch im Alltag können wir uns **GELENKSCHONEND** bewegen.

In meinen Kursen praktiziere ich einen dynamischen Hatha-Yogastil, der das sanfte
Erspüren der Mitte mit dem kraftvollen Ausführen der Asanas vereint. Das Erfahren der
natürlichen Schwingung der Wirbelsäule (**KÖRPERWAHRNEHMUNG**), das
Orientieren des Körpers im Raum (**BALANCE**) und das geschickte Verbinden von
Bewegungsabläufen (**KOORDINATION**) sind neben stillem Sitzen (**SAMMLUNG
& ACHTSAMKEIT**), Übungen zur Wahrnehmung und Lenkung des **ATEMS** und der
abschließenden **RUHEPHASE** Inhalt der Übungsstunden.





montags

09:00 Uhr - 10:30 Uhr

18:30 Uhr - 20:00 Uhr



mittwochs

18:30 Uhr - 20:00 Uhr



donnerstags

07:00 Uhr - 08:30 Uhr

19:00 Uhr - 20:30 Uhr



freitags

08:30 Uhr - 10:00 Uhr

Surya Namaskar – Sonnengrußstunde und privater
Gruppen- und Einzelunterricht nach Absprache.

Alle Kurse finden in der Fischergasse 7 in Langstadt /
Babenhausen statt.



Kaiser

Kerstin Kaiser  Yogalehrerin
Zertifikat der Europäischen Akademie für Ayurveda

telefon: 06073 / 723512

mobil: 0177 / 5191651

email: info@yoga-kerstin-kaiser.de

www.yoga-kerstin-kaiser.de