



GreenBalance YOGA

Basis Kurs



im Sinne der
seelischen & körperlichen

**Nachhaltigkeit und Achtsamkeit
für DICH**

Gönne Dir eine Auszeit, um gleichermaßen Energie zu tanken
und zu ENTspannen.

In turbulenten und zehrenden Zeiten, ist es zunehmend wichtig für jeden,
bewusst zu leben und sich in Achtsamkeit zu üben.

Durch Yoga kannst Du lernen, gut für Dich selbst zu sorgen und Dich immer besser gegen
schädigende Einflüsse und Stressoren von außen abzugrenzen.

**Ganzheitliches, harmonisierendes Zusammenspiel
körperlicher (kräftiger und entspannender) Bewegung,
Atembewusstheitsübungen und gezielter Tiefenentspannung**
werden in den thematisch aufeinander aufbauenden Kursterminen behandelt.

Im Yoga bewusst geschulte Achtsamkeit kannst Du
mit in Deinen Alltag übernehmen.

Gib Dir den Raum, die positiven und wohltuenden Wirkungen von Yoga zu
erLEBEN, sowie individuelle Erfahrungen als nachhaltige Bereicherung für
Dein eigenes Leben zu SPÜREN.



Ort: Darmstadt, Bessunger Straße 70

Termine 2018 (donnerstags):

17., 24. Mai / 21., 28. Juni

Kosten: 4 Kurseinheiten á 75 min. 48,00 Euro

2., 9., 16., 23., 30. August / 6., 20., 27. September

Kosten: 8 Kurseinheiten á 75 min. 96,00 Euro

Uhrzeit: jeweils 18.00-19.15 Uhr

**Anmeldung, Kontakt: Ulrike Heutmanek, 0163-2345045
anmeldung@GreenBalanceYoga.de / www.GreenBalanceYoga.de**