

## **Sommerferien-Yogakurs** **- Yoga üben mit einem inneren Lächeln -**

Ferienzeit heißt auch ausruhen, zu sich kommen, innehalten und entspannen. Im Sommerferien-Yogakurs stellen wir in diesem Jahr das Motto voran: „Mit einem inneren Lächeln üben“. Körper- und Atemübungen werden vom Atem im eigenen Rhythmus geführt, meditative Elemente runden das Programm ab.

Ziel ist es, auf der Yogamatte in einer Weise zu üben, die den Übenden entspricht, sich auf sich selbst zu konzentrieren, den Körper im eigenen Atem zu bewegen und sich mit der Innenwelt für den Moment zu verbinden! Dabei die eigenen Möglichkeiten freundlich betrachten, nicht bewerten und den Moment annehmen. Ich lasse mich darauf ein: Was entspricht mir jetzt? Mit welcher Bewusstseinshaltung übe ich? Kann ich evtl. etwas ändern, das mir guttut?

Yoga wird in kleinen Schritten geübt und ist angepasst an die Teilnehmenden. Es erfolgt die Integration von dynamischen und statischen Übungen von Körper, Atem und Geist. Die Wirbelsäule steht dabei im Mittelpunkt.

Der Yoga-Sommerferienkurs 2018 findet montags in der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation statt. In der Zeit vom

**25. Juni bis 30. Juli**

wird sechsmal geübt, jeweils zwischen 18.00 – 19.20 Uhr,  
in der Karthäuserstraße 5a.

Der komplette Kurs kostet 60 €. Wer möchte, kann auch  
nur dreimal üben für 35,- €.

**Anmeldung und Bezahlung erfolgen im Vorfeld:**

Tel.: (05 61) 77 31 48, E-Mail: [yogapraxis@web.de](mailto:yogapraxis@web.de)

Internet: [www.yoga-kassel.de](http://www.yoga-kassel.de)

Kasseler Sparkasse: DE 46 5205 0353 0011 8167 20