

Was ist Yoga ?

Als jahrtausendalte indische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung können Sie Stress, Hektik und Überforderung wirksam begegnen. Als Yogaübender können Sie Gelassenheit und Ruhe in Ihren Alltag und den Alltag Ihrer Mitmenschen transportieren.



Yoga wirkt nachhaltig, auch wenn Sie es nicht gerade üben!



Yoga
Entwicklung für Körper, Geist
und Seele

Mühlangerweg 6
87742 Dirlewang
Telefon: 08267 / 96 09 44
Fax: 08267 / 96 03 94
E-Mail: andreas.hilebrand@freenet.de

Yoga



*Entwicklung
für
Körper, Geist
und Seele*

**Andreas Hilebrand
Yogalehrer, SKA**

Yoga Entwicklung für Körper, Geist und Seele

Meine erste Erfahrung mit Yoga hatte ich 1998. Ich wusste nicht genau was Yoga war, aber meine innere Stimme



trieb mich an, mich anzumelden. Die Yogastunde tat mir sehr gut und ich sehe mich noch wie heute in der Küche bei einer Tasse Tee

sitzen. Ich konnte nicht erklären was es war, aber ich war einfach nur glücklich und zufrieden.

Relevante Lehrer und Ausbildung

2004 Roswitha Maria Gerwin

Vom Yoga Dance über Yogahaltung zur Meditation

2005 Dr. Babacar Khane

Wege zur Gesundheit – Achtsamkeit–Selbstverwirklichung

2006 bis 2009 Leitung Monika Swoboda

Yoga Lehrerausbildung

Sebastian Kneipp Akademie in

Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

2010 Ulrike Grunert

Yoga in Verbindung mit den Doshas

VHS Kurs 56261

Hatha Yoga – Entwicklung für Körper, Geist und Seele

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung führt. Durch Yogahaltungen (Asanas), über Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Dhyana) werden sich im Laufe der Zeit Festigkeit, Leichtigkeit und Bequemlichkeit in der Übungshaltung und somit Entspannung und Wohlbefinden einstellen. Die Unterrichtseinheit wird mit einer Tiefenentspannung und Phantasiereise abgerundet. Bequeme Kleidung, Socken, ein (Yoga-) Kissen und eine rutschfeste Unterlage mitbringen. Vorkenntnisse erwünscht, aber nicht Bedingung.

Seit 2006 unterrichte ich im Einzelunterricht oder in Gruppen von 2-14 Teilnehmern.

Mitglied im Verband der Yogalehrenden im Kneipp Bund – vylk



Kursbeginn: 09.02.2011

Kursdauer: 10 Abende

Uhrzeit: 20:00 Uhr bis 21.30 Uhr

Kursende: 11.05.2011

Kursort: Mindelheim VHS,

Maximilianstr. 60, Zi 14

Entgelt: 60.-

Anmeldung für VHS Kurs 56261:

Volkshochschulen im

Landkreis Unterallgäu e.V.

Maximilianstr. 60

87719 Mindelheim

Tel. 08261 / 9124

Fax 08261 / 4634

eMail: info@vhs-ua.de

Internet: www.vhs-ua.de

Eigenverantwortung

Der Unterricht richtet sich an gesunde Personen und die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall vor dem Unterricht einen Arzt.

*Yoga
Entwicklung für Körper,
Geist und Seele*

Mühlangerweg 6
87742 Dirlwang

Telefon: 08267 / 96 09 44

Fax: 08267 / 96 03 94

E-Mail: andreas.hilebrand@freenet.de