

Hatha Yoga für einen entspannten Bauch

Entdecken Sie die entspannende und wohltuende Kraft des Yoga bei Bauchbeschwerden.

Durch gezielte Atemtechniken (Pranayama), Yoga-Übungen (Asanas, Asana-Flow, Yin-Yoga), Meditations- und Konzentrationsübungen und Entspannungstechniken können Sie nicht nur Ihre Bauchbeschwerden lindern, sondern auch Ihre allgemeine Gesundheit verbessern und Ihr Immunsystem stärken.

Während Sie sich auf Körper und Geist konzentrieren, spüren Sie, wie sich Ihre innere Stärke entwickelt. Sie bringen Harmonie in Ihr Leben und Ihre Energien in einen gleichmäßigen Fluss.

Yoga bedeutet so viel wie „Einheit, Harmonie“. Körper und Geist werden ganzheitlich und nicht getrennt betrachtet.

Praktische Hinweise zum Kurs:

- **Anmeldung zur Stunde über Email: ginkgo-yoga@gmx.de**
- Bei einem Infekt bleiben Sie bitte der Stunde fern.
- Ich empfehle 60-90 Minuten vorher nichts Schweres zu essen.
- Vor der Stunde schalten Sie bitte Ihr Handy auf lautlos.

Zur Stunde benötigen Sie

- bequeme Kleidung im Zwiebelschalenlook,
- Socken, keine Schuhe,
- eine Decke oder großes Handtuch zum Unterlegen und eine Decke zum Zudecken während der Entspannungsphasen,
- ein Getränk (Tee, stilles Wasser) im auslaufsicherem Gefäß,
- wenn vorhanden Ihre eigene Matte
- und die Bereitschaft, sich auf Yoga einzulassen.

Zu meiner Person

- Heike Paries
- Fachlehrerin an MTA-Schulen
- 2014 Yogalehrerin BYV mit Zusatzqualifikation Rückenyogalehrerin
- 2017 Weiterbildung Level I-III Hormonyogatherapie für Diabetes nach D. Rodrigues
- 2022 Weiterbildung zur Onkolotsin
- 2023 Weiterbildung „Yoga und Krebs“

Alle Weiterbildungen sind zertifiziert.

Mehr Informationen unter www.yonko-potsdam.de

Kontakt: ginkgo-yoga@gmx.de oder 0331 7306460 (mit AB)

Preis für 60 min: 20 Euro

Gepanter Start: 13.02.2024, 8:30-9:30 Uhr

Kursort:

GASTROENTEROLOGIE SANSSOUCI

Dr. med. Nina Albrecht

Allee nach Sanssouci 7

14471 Potsdam

