

## Herbsttrimester 2024

Dienstag	September	Oktober	November	Dezember	Anzahl	Gebühr
19.30 - 21.00 Uhr	17. 24.	1. 8. 15. 22.	5. 12. 19. 26.	3. 10. 17.	13x	234 €
Mittwoch	September	Oktober	November	Dezember	Anzahl	Gebühr
19.30 - 21.00 Uhr	18. 25.	2. 9. 16. 23.	6. 13. 20. 27.	4. 11. 18.	13x	234 €
Donnerstag	September	Oktober	November	Dezember	Anzahl	Gebühr
8.30 - 10.00 Uhr	19. 26.	10. 17. 24.	7. 14. 21. 28.	5. 12. 19.	12x	216 €

### Kursleitung:

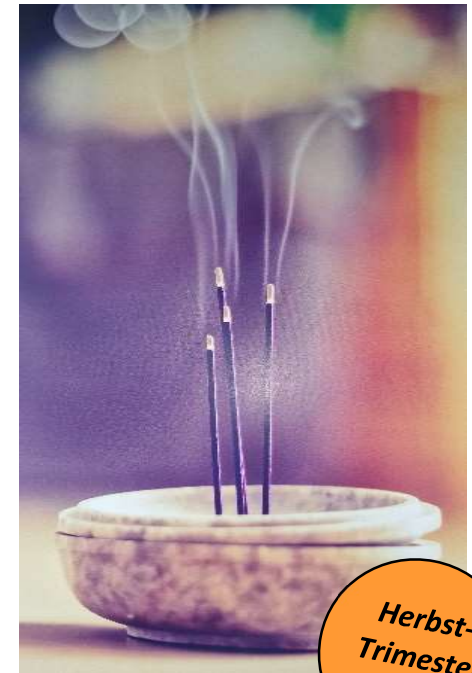


- Yogapraxis seit 1994
- 1998 – 2000 Yogalehrerausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen
- Kurse seit 1998 im eigenen Studio
- Laufende Fortbildungen bei renommierten Yogadozenten
- ShenDo Shiatsu Praktikerin
- Regelmäßige Zertifizierung durch die zentrale Prüfstelle für Prävention



# YOGA

In der Tradition  
nach B.K.S. IYENGAR



Herbst-  
Trimester  
2024

Yogastudio Riemerling  
Edeltraud Frena  
85521 Riemerling Veilchenweg 16  
089 – 6010761  
studio@yoga-riemerling.de  
www.yoga-riemerling.de

## Was ist Yoga

Yoga in der Tradition nach **B.K.S. Iyengar** ist eine intensive Übungspraxis, die sich durch Detailgenauigkeit auszeichnet.

In den einzelnen Haltungen (Asanas) werden die Körperteile korrekt in Position gebracht, sodass diese optimal auf die Wirbelsäule, Gelenke und Organe wirken.

### Effekte des regelmäßigen Übens:

Die Asanas stärken den Körper und entwickeln einen Zustand inneren Wohlbefindens. Nach einer aktiven Übungsphase kann der Übende tief entspannen. So stärken wir Körper, Geist und Seele.

Yoga kann auch als Basisprogramm für andere Sportarten dienen.

Durch die verschiedenen Yogaübungen wird der Körper

- **stabiler** (Stehhaltungen)
- **ausdauernder** (Jumpings, Vinyasas)
- **flexibler** (Drehhaltungen, Rückbeugen, Vorwärtstreckungen)
- **konzentrierter** (Umkehrhaltungen, Atemübungen und Sensibilisierung der Sinne)



## Parivrtta-Parshvakonasana



- stärkt die Beine und Fußmuskulatur
- öffnet den Brustraum
- hilft bei Ischias-Schmerzen

## Vasisthasana



- belebt die Wirbelsäule
- kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur
- arbeitet die Beine durch

**Kursgebühr : 18 € pro 90 Min.**  
**Bankverbindung: HypoVereinsbank München**  
**IBAN: DE 1070 0202 7000 4047 3793**  
**BIC: HYVEDEMMXX**

## Teilnahmebedingungen

Für die Yoga-Kurse bitte frühzeitig anmelden. Die Anmeldung ist *verbindlich*.

**Bitte überweisen Sie die volle Gebühr bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn, da sonst der Anspruch auf den Platz verfällt.**

Bei vorzeitigem Abbruch wird die Gebühr *nicht rückerstattet*.

Versäumte Stunden können **innerhalb des laufenden Kurstrimesters** nach Absprache und freien Plätzen nachgeholt werden. **Am Ende des Kurstrimesters verfallen nicht nachgeholte Stunden.**

Die Teilnahme ist jederzeit möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind, da die Kurse als fortlaufende Veranstaltung gedacht sind.

Zum Kennenlernen: Ein Probekblock (4 Kurseinheiten) zu je 18 € ist jederzeit möglich.

Bei Kursteilnahme besteht die Möglichkeit zusätzliche Yogastunden zum Preis von 16 € zu belegen.

**Jeder ist für sein körperliches und psychisches Wohlergehen selbst verantwortlich.**

**Ausgestellte Teilnahmebestätigungen** dienen zur Vorlage bei den gesetzlichen Krankenkassen. **Diese bezuschussen die aktive Gesundheitsförderung.**