



Praxis für Physiotherapie

Gunda Smits & Anne-Kathrin Gross

Hansdorfer Landstrasse 140

22927 Großhansdorf

IK-Nr.: 440 102 742

Tel.: 04102/8239919

www.physiotherapie-grosshansdorf.de

E-Mail: info@physiotherapie-grosshansdorf.de

Kursprogramm

- Sanfter Rücken, gesunde Gelenke
- Hatha Yoga

Hatha Yoga – Kurs

Der Yogakurs bietet die Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten, sich auf seinen Körper, den Atem und sanfte Bewegungen zu konzentrieren.

Es werden Asanas (Haltungen) entsprechend der eigenen Fähigkeiten geübt.

Die Grundlagen des Hatha Yoga werden intensiv geübt, um langsam die eigene Yogapraxis zu entwickeln und zu vertiefen.

Ziel ist es, die Achtsamkeit zu schulen, um Klarheit und Wohlbefinden im täglichen Leben zu finden.

Die Yogastunde endet mit einer systematischen Entspannung, in der die Übungen nachwirken und weiter regenerativ wirken können; Anspannungen und innere Unruhe werden sanft gelöst.

Nachdem Körper, Atem und Geist zur Ruhe gekommen sind, wird in einer Meditationshaltung der Blick nach innen gerichtet, um Kraft zu sammeln im inneren Raum der Stille.

Uhrzeit: Mi: 16.45 – 18.15 Uhr
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr

Preis: 10x90 Minuten – 120 Euro

Kursleiterin: Angela Kunick
Tel. 04102/65284

Sanfter Rücken, gesunde Gelenke

Ihr Körper fühlt sich oft verspannt, verhärtet, verkantet oder blockiert an und Sie möchten etwas dagegen tun?

Für einen gesunden Körper müssen alle Knochen, Gelenke, Bandscheiben, Sehnen, Muskeln, Fascien und Nerven harmonisch zusammenarbeiten.

Lernen Sie Ihren eigenen Körper besser zu erspüren und wahrzunehmen, Ihre Körperhaltung zu verbessern, Beweglichkeit zu erhalten oder wieder herzustellen und Ihren Körper zu kräftigen.

Erreichen Sie ein besseres Lebensgefühl und größere Gesundheit.

Uhrzeit: Mo: 13.00 – 14.00 Uhr und
14.15 – 15.15 Uhr

Preis: 8x60 Minuten – 90 Euro
(Einstieg ist jederzeit möglich
sofern ein Platz frei ist)

Kursleiterin: Renate Benecke
Tel. 04533 / 2099745
Mobil: 0176 / 41 27 28 41
www.koerperintakt.de