



MAYUR YOGA

## „Einstieg in die Welt des Yoga – Dein Weg zu mehr Wohlbefinden“

In diesem 10 -teiligen Kurs wirst du mit den Grundlagen des Yoga vertraut gemacht, du lernst wie Atemübungen deinen Umgang mit Stress beeinflussen können und du erhältst wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Entspannung in deinem Alltag.

### Kursinfos

Dieser Kurs findet wöchentlich am **Donnerstag von 17.30 bis 19.00 statt**. Wir starten mit einfachen Übungen (Asanas), lernen sie anatomisch korrekt auszuführen und erfahren über ihre Wirkungen. Neben den körperlichen Übungen, welche die Muskulatur dehnen, kräftigen und entspannen lernst Atem- und Entspannungsübungen kennen, die dir helfen werden zur Ruhe zu kommen und mental etwas abzuschalten um langsam deine innere Balance wieder zu finden und dein Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Kurs ist für **Anfänger jeder Altersstufe** geeignet.

### Inhalte des Kurses

- Was ist Yoga. Verschiedene Yogastile. Positive Auswirkungen des Yoga.
- Die wichtigsten Yoga-Übungen und deren Wirkungen.
- Der Atem und seine Wirkung auf die Befindlichkeit.
- das Zusammenspiel von Atem und Bewegung.
- Braucht es Gurt, Block & Kissen? Wann und warum der Einsatz von Hilfsmittel sinnvoll ist.
- Der Sonnengruss. Ein kräftigendes und Stress- abbauendes mini Workout.
- Schwerpunkt Rückenschmerzen: Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Einführung in die Meditation.
- Yoga im Alltag.

### Daten & Zeiten

- **Do. 12. Januar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 19. Januar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 26. Januar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 3. Februar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 9. Februar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 16. Februar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 23. Februar 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 2. März 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 9. März 2023 17.30 – 19.00**
- **Do. 16. März 2023 17.30 – 19.00**

**Kursort:** Mayur Yoga Studio, Gartenstadtstrasse 7a, 3098 Köniz

**Kosten:** CHF 350.- inkl. Kursunterlagen

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht und besucht werden

Anmeldungen bitte ausschliesslich über eversports [Anmeldelink](#)