



## YOGA AM ERBAPARK

**Kursplan ab 12. September 2022**

### **Vinyasa Krama in der Tradition von Krishnamacarya (Hatha Yoga)**

#### **Hatha Yoga: Körper, Atem und Geist zur Ruhe bringen.**

Vinyasa Krama bedeutet in sinnvollen Schritten, vom Einfachen zum Schweren. Mein Yogaunterricht ist dynamisch, das bedeutet wir bewegen den Körper im Rhythmus des Atems. Ziel ist ein langer, gleichmäßiger Atem und langsame Bewegungen, die für körperliche wie auch mentale Entspannung sorgen.

Die Yogahaltungen (Asana) stärken die Tiefenmuskulatur des Rumpfes und verbessern die Beweglichkeit durch eine kontrollierte, präzise Bewegungsführung gemäß den anatomischen Prinzipien der Spiraldynamik ®.

#### **Montagvormittag in Gaustadt + Zoom-Livestream**

(Physiotherapiepraxis Bauer, Gaustadter Hauptstr. 109, 96049 Bamberg)

**10:00 – 11:30 Uhr**

#### **Dienstagabend in Gaustadt**

(Gemeinschaftsraum in der Ökosiedlung, Tarvisstraße 3, 96049 Bamberg)

**18:15 – 19:45 UND 20:00 – 21:30 Uhr**

#### **Mittwochabend in der Innenstadt + Zoom-Livestream**

(Kursraum der ProFamilia, Willy-Lessing-Str. 16, 96047 Bamberg)

**20:00 – 21:30 Uhr**

#### **Preise:**

>> Ab 12.9.22 **12x90 Minuten**(krankenkassenzertifiziert) = 216 EUR,  
verpasste Termine können nachgeholt werden

>> Ab 4.10.22 **10x90 Minuten** (krankenkassenzertifiziert) = 180 EUR,  
verpasste Termine können nachgeholt werden

**Ich freue mich auf deine Anmeldung und viele gemeinsame Yogastunden.**

Namasté Susanne