



## **Yoga-Therapie**

**als Körper-Psychotherapie und Achtsamkeitstraining**  
**Das Gesundheitstraining für Körper, Seele und Geist.**

In der intensiven, meditativen Körperarbeit des Hatha-Yoga und Pranayama erfahren wir mit allen Sinnen unseren Körper, seine Fähigkeiten und Grenzen, sowie unsere ureigenen Spannungsmuster und deren Lösung. Wesentlicher Schwerpunkt dieser Arbeit ist die Tiefenerfahrung der Heilkraft der Bewusstheit des JETZT und Erfahrung des SEINS im Loslassen von falschem Ehrgeiz und Innerer Getriebenheit. Einbezogen werden hilfreiche Übungen aus der körperorientierten Psychotherapie und Hypnotherapie.

Eine geringe Gruppengröße und der körper- und psychotherapeutische Hintergrund der Yogalehrerin ermöglichen individuelle Betreuung sowohl für den trainierten wie den weniger beweglichen Menschen, und auch bei schwierigeren Problemstellungen und in Lebenskrisen.

**Ab 06.10.09: Di 19.30 – 21.00 Uhr (fortlaufend, ohne Schulferien)**  
**22,- Euro pro Abend im Block (s.u.) – Einzelkarte 27,- Euro (max. 12 Teilnehmer)**  
**6., 13., 20., 27.10. - 17., 24.11.2009: 132,- Euro**  
**Ort: Wöhrder Gemeindehaus, Rahm 26 (Schiederzimmer)**

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Yoga-Therapie-Kurs Okt/Nov 2009**

**Name:** .....

**Adresse:** .....

**Telefon:** .....

**Geburtsdatum:** .....

**Die Teilnahmegebühr habe ich auf das Konto Nr. 100 38 68 98 überwiesen.**  
**(Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Anmeldegebühr gültig.)**  
**Ausfallstunden seitens der Lehrkraft werden zurückerstattet.**

**Bitte mitbringen:** Baumwoll-Trainingskleidung, warme Socken und Pulli (für die Entspannungsphase) und eine Decke/Yogamatte.