

# Yoga



stitut für gesundes Leben  
und Wohnen

„Das Ziel des Yoga ist es, die Einfachheit und Stille der Gedanken wieder herzustellen. Dieses Gefühl der Ruhe stellt sich durch das Üben der Asanas (körperl. Stellungen) und der Pranayama (Atemkontrolle) ein. Im Gegensatz zu anderen Übungsformen, die Muskeln und Knochen überanstrengen können, verjüngt Yoga den Körper auf sanfte Weise. Yoga befreit den Geist von negativen Gefühlen, die in der Hektik des modernen Lebens entstehen. Yoga erfüllt uns mit Hoffnung und Optimismus. Es hilft, physisch und psychisch gesund und zufrieden zu werden. Yoga ist wie eine Wiedergeburt.“

(Zitat aus „Der Weg zu Gesundheit u. Harmonie“ von B.K.S. Iyengar)

Frau Jungmann unterrichtet **medizinisches Yoga**. Hier wird jeder Teilnehmer individuell betreut. Um mögliche gesundheitliche Einschränkungen abzuwägen, bieten wir Ihnen vor Kursbeginn einen kostenlosen Yoga-spezifischen Check-up an.

Frau Henschel unterrichtet **Hatha-Yoga**. Auch hier werden die Teilnehmer individuell betreut, ein Check-up ist allerdings nicht vorgesehen.

Bitte zu allen Kursen mitbringen:

Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Sparen Sie sich die MwSt. und reichen Sie uns ein ärztliches oder heilpraktisches Privatrezept mit Diagnose und Therapieverordnung für Yoga ein. Weitere Informationen diesbezüglich finden Sie unter unseren [Teilnahmebedingungen](#).

Bitte beachten Sie, dass das Rezept am 1. Kurstag vorliegen und auch hier die Kursgebühr entrichtet werden muss. Ein Nachreichen eines Rezeptes ist leider nicht möglich.

## **Kursleiterinnen:**

Claudia Jungmann (Yogalehrerin, Chakratrainerin): Yoga- Laufkurse (medizinisches Yoga)

Katja Henschel (Yogalehrerin): Yoga- Einführungs- und Fortgeschrittenenkurse, Laufkurs (Hatha-Yoga)



Institut für gesundes Leben  
und Wohnen