

AKTUELLE KURSANGBOTE im Alten Rathaus Oppershofen START nach den Osterferien – nur noch wenige Plätze frei!



Nach den Osterferien startet im Alten Rathaus Oppershofen ein neues Kursprogramm. Dieses ist grundsätzlich für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Die Kurse zeichnen sich vor allem durch einen Kursraum in besonderem Ambiente, einer kleinen Kursgröße (nur bis zu 5 Teilnehmer) und einer übersichtlichen Preisgestaltung (10,- pro Stunde) ab. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

www.beratung-althaus.de oder **Mail an: info@beratung-althaus.de**

KURS 1 + 2:

„Entspannung für Dich“

1. Mittwochs um 10:30 Uhr
ab 27.04.2022
2. Donnerstags um 19:00 Uhr
ab 28.04.2022

10 Termine - 60 Minuten

Preis pro Person/Kurs: 100 € inkl. MwSt.

ANMELDUNG

WhatsApp an: 0151/6880 9419

Mail an: saskia.koeller@mail.de

Was ist „Entspannung für Dich“?

Du nimmst Dir zu selten Zeit für Dich, kannst aber zuhause auch nicht richtig abschalten?

Du bist ungeduldig und fährst viel zu häufig aus der Haut?

Du hast keine Ahnung, wie Du die nächste Herausforderung nervlich bestehen sollst?

Dann wird es Zeit für Stille, damit Du Deine Gedanken wieder hören kannst.

Zeit für Übungen, die Deine Muskeln „ent“-spannen und alles wieder in Fluss bringen.

Zeit für Gedankenreisen, die Dir ein Gefühl der Freiheit schenken. Zeit, um Dir gut zu tun!

KURS 3 + 4:

Yin Yoga

3. Montags um 10:00 Uhr
ab 25.04.2022 – **KURS VOLL**
4. Freitags um 18:00 Uhr
ab 06.05.2022

6 Termine - 60 Minuten

Preis pro Person/Kurs: 60 € inkl. MwSt.

ANMELDUNG

Mail an: doering-daniela@gmx.de

Was ist „Yin-Yoga“?

Die Bezeichnung „Yin Yoga“ leitet sich von dem chinesischen Konzept von Yin und Yang ab und ist eine sehr sanfte Yoga-Form. In anatomischer Hinsicht steht Yang für die Muskeln und Yin für das Bindegewebe wie Sehnen und Bänder.

Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen.

Die Posen werden in der Regel mit wenig bis keiner Muskelanstrengung ausgeführt. Stattdessen sollen alle nicht benötigten Muskeln vollkommen losgelassen werden, wodurch Raum für einen ruhigen, entspannenden Zustand entsteht.