



Yoga in Frankfurt-Rödelheim

„Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist“

Yogasutra des Patanjali, 1. Kapitel, Vers 1.2

Inhaltsverzeichnis

Yogakurse Januar bis März 2012	Seite 2
Yoga in der Schwangerschaft	Seite 2
Offene Yogastunden	Seite 2
Über die Yogastunden	Seite 3
Wochenplan Oktober 2011 bis Januar 2012	Seite 4
Wochenplan Januar bis März 2012	Seite 5





Yogakurse Januar bis März 2012

Yoga Grundstufe, 10 x 90 Minuten

Dienstags	20:00 Uhr - 21:30 Uhr	17. Januar - 20. März 2012
Mittwochs	18:00 Uhr - 19:30 Uhr	18. Januar - 21. März 2012
Donnerstags	20:00 Uhr - 21:30 Uhr	19. Januar - 22. März 2012

Yoga Mittelstufe, 10 x 90 Minuten

Dienstags	18:00 Uhr - 19:30 Uhr	17. Januar - 20. März 2012
Mittwochs	20:00 Uhr - 21:30 Uhr	18. Januar - 21. März 2012

Kursgebühren Grund- und Mittelstufe 125 €

Yoga in der Schwangerschaft, 8 x 90 Minuten

Montags 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Kursgebühr für 8 Stunden 100 €

Nach vorheriger Anmeldung ist der Einstieg in den Kurs jederzeit möglich.

Nach vorheriger Absprache können nicht wahrgenommene Termine in den offenen Stunden während der Dauer des jeweiligen Kurses nachgeholt werden.

Meine Yogakurse sind als Präventionskurse nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Höhe der Erstattungen fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenversicherung nach.

YogaschülerInnen mit geringem Einkommen erhalten für Grund- und Mittelstufenkurse eine Ermäßigung von 15 Euro.

Offene Yogastunden

Montags 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Donnerstags 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Offene Stunde (90 Minuten) 12 €

bei gleichzeitiger Belegung eines Kurses 5 €

10er-Karte offene Stunden 90 €





Yoga

Yoga, entstanden vor Jahrtausenden in Indien, ist längst im Westen als körperbetontes Hatha-Yoga angekommen. Hierbei wird Yoga systematisch genutzt, um größeres körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erreichen.

Durch wissenschaftliche Studien an Universitäten weltweit kann nachgewiesen werden, dass Yogaübungen zu größerem Körpergefühl führen und den Selbstausdruck verbessert. Regelmäßiges Yogaüben hat einen unterstützenden positiven Einfluss bei der Behandlung vieler körperlicher und seelischer Erkrankungen.

Ablauf der Yogastunden

Der Unterrichtsstil des Surya-Yoga-Zentrums ist angelehnt am Sivananda-Yoga.

Alle Yogastunden beginnen mit einer Anfangsentspannung. Es folgen Atmübungen (Pranayama), der Sonnengruß, Bein- und Bauchmuskelübungen, dem Niveau der jeweiligen Stunden angepasste Körperstellungen (Asanas) und am Schluss der Stunde eine Endentspannung.

Yoga in der Schwangerschaft

Schwangerschaft ist der Lebensabschnitt einer Frau mit den größten körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen.

Alles, was die werdende Mutter tut, hat auch Auswirkungen auf das ungeborene Leben. Alle Empfindungen wie Freude, Trauer, Ängste, Sorgen, Zufriedenheit usw. übertragen sich auch auf das Baby. Wenn die schwangere Frau körperlich und seelisch gut für sich sorgt, geht es auch dem Baby gut: umso besser kann es gedeihen, einen guten Start ins Leben haben und seinen Platz einnehmen.

Yoga-Übungen begleiten die werdende Mutter während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt.

Im Yoga finden schwangere Frauen eine Möglichkeit, ihren Körper gesund zu halten und auf die Geburt vorzubereiten. Durch Atem-, Körper- und Entspannungsübungen werden Ängste und Belastungen psychischen und/oder sozialen Ursprungs reduziert, so dass Raum für Freude über das neue Leben sich vergrößern oder auch erst entstehen kann.

Zufriedenheit und Ruhe während der Schwangerschaft sind eine solide Grundlage für das kommende Leben.

Wochenplan vom 24. Oktober 2011 bis 12. Januar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					
					
18:00 - 19:30 Uhr Offene Yogastunde	25. Okt. 2011 - 10. Jan. 2012 18:00 - 19:30 Uhr Yoga Mittelstufe	26. Okt. 2011 - 11. Jan. 2012 18:00 - 19:30 Uhr Yoga Grundstufe	18:00 - 19:30 Uhr Offene Yogastunde		
20:00 - 21:30 Uhr Yoga in der Schwangerschaft	25. Okt. 2011 - 10. Jan. 2012 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Grundstufe	26. Okt. 2011 - 11. Jan. 2012 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Mittelstufe	27. Okt. 2011 - 12. Jan. 2012 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Grundstufe		

Wochenplan vom 16. Januar bis 22. März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					
					
18:00 - 19:30 Uhr Offene Yogastunde	17. Jan. - 20. März 2012 18:00 - 19:30 Uhr Yoga Mittelstufe	18. Jan. - 21. März 2012 18:00 - 19:30 Uhr Yoga Grundstufe	18:00 - 19:30 Uhr Offene Yogastunde		
20:00 - 21:30 Uhr Yoga in der Schwangerschaft	17. Jan. - 20. März 2012 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Grundstufe	18. Jan. - 21. März 2012 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Mittelstufe	19. Jan. - 22. März 2012 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Grundstufe		