

**Fit und Gestärkt durch den Winter
99,00 € statt 129,00 € für 10 Stunden Yoga**



***Yoga für mehr Energie, Wohlgefühl
und Konzentrationsvermögen***

Stress – keiner will ihn, fast jeder empfindet ihn! Wie kann man dauerhaften Stresssymptomen wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Heißhunger und nicht zuletzt Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken. Die Themen dieses Kurses sind:

Yoga gegen Stress

- ~ Effektiv und rasant Stress abbauen
- ~ Dauerhafte Verspannungen lösen
- ~ Niedergeschlagenheit loswerden - Lebensenergie steigern
- ~ Das körpereigene Abwehrsystem stärken
- ~ Die fettverbrennende Muskulatur aktivieren – Heißhunger stoppen

Yoga für Geist und die Nerven

- ~ Schlechte Laune hinter sich lassen – positive Energie aufbauen
- ~ Entspannte Yoga Übungen für erholsamen Schlaf
- ~ Reizüberflutung entgegen wirken, Konzentration steigern
- ~ Durch bewusste Atmung die Stimmungslage lenken
- ~ Wohlgefühle erzeugen durch Meditation

Die Yogaübungen bestehen aus einem Wechsel von Dehnungs-/Anspannungs- und Entspannungsübungen, welche Kraft, Flexibilität und Koordination steigern. Gleichzeitig bieten sie dem Körper wohltuende Entspannung. Nacken-/Schulterverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen werden reduziert oder verschwinden ganz. Durch Körperübungen mit bewusster Atmung wird ein intensives Körperbewusstsein erreicht. Energie kann besser fließen, das Immunsystem wird gestärkt, die Konzentration gefördert.

Highlights	Konditionen
<ul style="list-style-type: none">• Rabatt: 23,25 %, Ersparnis: 30,00 €.• In einer kleinen Gruppe trainieren und sich im gemütlichem Yoga-Ambiente wohlfühlen.• Bewusste Körperwahrnehmung und tiefe Entspannung im Nachgang der Yoga-Praxis erfahren.	<ul style="list-style-type: none">• 99,00 EUR für 10 feste Termine.• Kurs ist <u>nicht</u> auf jemand anderen übertragbar.• Nächster Starttermin ist 05.01.2014.• Kontaktaufnahme per Email an zimmer@move-revive.de.

Der Kurs findet statt in der Schule für Gesundheit und Heilung in Bonn Beuel jeweils **Montagabend von 18.30 – 19.30.**

Ich freue mich auf belebende Yogastunden – Namasté Martina Zimmer