

# Falzflyer 6 Seiten

## Vorderseite



**Yoga**  
Einheit & Harmonie

### Offene Stunden

Nach dem Besuch eines Anfängerkurses oder wenn Sie bereits Erfahrung im Yoga haben, können Sie unter folgenden Yogastunden (Offene Stunden) frei wählen:

**Gültig ab 01.09.2010**

**Montag:**  
10:00 – 11:30 Uhr Stufe 1  
18:00 – 19:30 Uhr Stufe 1  
20:00 – 21:30 Uhr Stufe 1

**Dienstag:**  
19:30 – 21:00 Uhr Stufe 2

**Mittwoch:**  
16:30 – 18:00 Uhr Stufe 1

**Donnerstag:**  
10:00 – 11:30 Uhr Stufe 1  
19:30 – 21:00 Uhr Stufe 1

**Freitag:**  
20:00 – 21:30 Uhr Stufe 2

Stufe 1: sanft/leicht  
Stufe 2: mittel/fordernd



[www.yoga-bendorf.de](http://www.yoga-bendorf.de)

**Einheit & Harmonie**

### Kursangebote

- Anfängerkurse
- offene Stunden Stufe 1 (leicht) 6x wöchentlich
- offene Stunden Stufe 2 (mittel-fordernd) 2x wöchentlich
- Yoga-Pilates
- Pilates
- Kinderyoga (ab Mitte August!)
- Workshops (Asana, Pranayama, Meditation, Philosophie des Yoga, Pilates, etc.)
- Einzelunterricht



**Auch im gleichen Gebäude:**



**Galae Thai Massage**  
**Chutima Karnath**  
Tel. 0157 - 72 03 61 69  
**Termine nach Vereinbarung!**

[www.yoga-bendorf.de](http://www.yoga-bendorf.de)

**Petra Karbach**



**Yoga**  
Einheit & Harmonie

**Petra Karbach**  
Yogalehrerin (BYV)  
Kinderyogalehrerin (Tripada)  
Pilates-Kursleiterin

### Kursprogramm 2.Halbjahr 2010



Dieter-Trennheuser-Str.7  
56170 Bendorf  
Tel: 02622 / 90 71 865



[www.yoga-bendorf.de](http://www.yoga-bendorf.de)

## Vorderseite

### Yoga

Die altindische Wissenschaft des Yoga ist eine einzigartige und ganzheitliche Methode Körper, Geist und Seele gesund u. leistungsfähig zu erhalten.

Unser Geist ist ständig in Bewegung und mit Dingen beschäftigt die entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegen. Selten befinden wir uns wirklich im hier und jetzt.

Diese ständige geistige Anspannung überträgt sich auch auf den Körper.

Als Folge können Muskelverspannungen, Bluthochdruck, vegetative Dysfunktionen, Nervosität, Kopfschmerzen etc. auftreten.

Durch die bewusst ausgeführten Übungen des Yoga in Kombination mit der vertieften Atmung wird der Kreislauf aus geistiger Anspannung und körperlicher Anspannung durchbrochen. Der Mensch findet so zu seinem ursprünglichen, natürlichen und ausgeglichenen Zustand zurück.

Finden auch Sie zu Ihrer eigenen Mitte zurück!

**Yoga - Anfängerkurse (8 Wochen) € 89,-**

**September:**  
Mi. 01.09.2010 10:00 – 11:30 Uhr  
Mi. 01.09.2010 20:00 – 21:30 Uhr  
Do. 02.09.2010 17:30 – 19:00 Uhr  
Di. 07.09.2010 17:30 – 19:00 Uhr

**Oktober:**  
Mi. 27.10.2010 10:00 – 11:30 Uhr

**November:**  
Di. 09.11.2010 17:30 – 19:00 Uhr  
Mi. 10.11.2010 17:30 – 19:00 Uhr  
Do. 18.11.2010 17:30 – 19:00 Uhr

### Pilates

„Meine Methode fordert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität!“

So warb der Deutsche Joseph Pilates in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts für sein eigenes Gymnastikstudio in New York. Tatsächlich ist das heute als Pilates-Methode bekannte Trainingskonzept äußerst wirkungsvoll u. wird daher auch von vielen Leistungssportlern und Tänzern in ihr persönliches Training integriert.

Um mit dem Pilates-Training zu beginnen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können an die jeweilige Leistungsfähigkeit angepasst werden. So können auch sportlich unerfahrene maximal von der Pilates-Methode profitieren.

**Pilates - Anfängerkurse (10 Wochen) € 79,-**

**August:**  
Mi. 18.08.2010 18:30 – 19:30 Uhr  
Fr. 27.08.2010 17:00 – 18:00 Uhr

**Oktober:**  
Fr. 01.10.2010 10:00 – 11:00 Uhr



### Kinderyoga

Yoga, als psychomotorische Entwicklungsförderung, hilft Kindern ihren natürlichen Bewegungsdrang auf sinnvolle, körperfreundliche Weise auszuleben. In einer Umgebung frei von Leistungsdruck u. Leistungsvergleich lernen sie durch kindgerechte Yogaübungen, Sinne und Aufmerksamkeit zu bündeln und die täglichen Anforderungen gelassener und stressfreier anzugehen.

**Kindgerechte Yogaübungen und Entspannung fördert:**

- Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein, Körperbeherrschung
- Gleichgewichtswahrnehmung
- Haltung, Kraft, Ausdauer
- Entwicklung innerer Bilder
- auditive und visuelle Wahrnehmung

**Dies führt zu:**

- besserer Koordination, Gleichgewicht
- mehr Selbstvertrauen
- besserer Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Konzentration
- besserer Stressbewältigung, Ausgeglichenheit, Gelassenheit

**Kinderyoga-Kurse (10 Wochen) € 79,-**

**September:**  
Fr. 10.9.2010 14 – 15 Uhr (6-9 Jahre)  
Do. 23.9.2010 16 – 17 Uhr (10-13 Jahre)

**Die Kurse sind auf 6-8 Kinder pro Kurs begrenzt**

**Kein Kinder-Yoga Unterricht in den Ferien!**



Bei vielen gesetzlichen Krankenkassen besteht die Möglichkeit einer Förderung von bis zu zwei Kursen pro Jahr.