

Hatha-Yogakurse

Yogalehrerin Michaela Dietenmeier bietet Hatha-Yogakurse für bewegliche, unbewegliche, dicke, dünne, alte und junge Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen tun möchten, an.

Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert, das heißt, als wirksame Gesundheitsvorsorge eingestuft, so dass sie sich an den Kursgebühren beteiligen oder sie - je nach Krankenkasse - auch gänzlich übernehmen.

Yoga aus der Sanskrit-Wortwurzel „yui“ bedeutet „sich verbinden, zusammenbringen, kombinieren, etwas in Gang setzen oder in Aktion bringen“.

In meinen Kursen bedeutet das, sich mit dem eigenen Körper und Geist verbinden und die eigene innere Natur zu erforschen und zu harmonisieren.

Durch regelmäßiges Üben von bestimmten Haltungen werden Körperregionen, die zu passiv sind, aktiviert und gestärkt. Regionen, die zu aktiv sind, werden gedehnt und beruhigt. Hinderliche Haltungs- und Bewegungsmuster werden durch nützliche, gesundheitsförderliche ersetzt.

Die Teilnehmenden lernen, die Atemräume frei zu nutzen und sich zu entspannen. Das beruhigt wiederum das Nervensystem. Insgesamt verbessern sich so das psychosomatische, emotionale und allgemeine

Wohlbefinden und der Schlaf. *MD*

Die nächsten Kurse starten am:

**Montag,
21.09., von
17.30 - 19 Uhr**

**Donnerstag,
24.09., von
17.30 - 19 Uhr**

**Donnerstag,
24.09., von
19 - 20.30 Uhr**



Michaela Dietenmeier

BZ-Foto: privat

Infos und alle zukünftigen Kurse finden Sie, wenn Sie den folgenden QR Code scannen:



Michaela Dietenmeier

Logopädin (LogoDeutschland)
 Einzel-Paar- und Familientherapeutin (dgsf)
 Kursleitung „starke Eltern - starke Kinder“
 Yogalehrerin (ZPP-zertifiziert, YMTA)

Telefon: 0 83 82/9 89 66 89

Mobil: 01 71/4 15 16 16