



betty holtewert
yoga

YOGA am Abend

Fortsetzungskurs

Für dieses Angebot ist es günstig bereits etwas Yoga-Vorerfahrung zu haben.

Schwerpunktthema wird das „Knochenmarma-Programm“ aus dem ayurvedischen Marmapunkt- Yoga sein.

Marmas sind Energie-Schnittpunkte im Körper, die lebenswichtige Körperfunktionen regulieren. Sie sind zudem eng mit dem Bewusstsein verknüpft. Bei der Auseinandersetzung mit dem Asanaprogramm hast du die Möglichkeit körperliche, wie seelische Disharmonien zu erkennen und sanft wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen wirken besonders auf die Rücken-und Beckenregion und haben eine ausrichtende, zentrierende und kräftigende Wirkung.

Pranayama der Anfangs- und Mittelstufe und die Yoga Nidra – Tiefenentspannung runden die Yogastunde ab.

Termin	14 x dienstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Zeitraum	vom 08.01. bis 09.04.2019
Kursgebühr	154,- € *
Ort	Familienzentrum Sprösslinge Kamer Heide 51 , 59192 Bergkamen
Kursleitung	Betty Holtewert - zertifizierte Yogalehrerin und Motopädin 0151 14172096 oder betty@holtewert-yoga.de (für inhaltliche Fragen)
Kursanbieter und Anmeldung:	TuS Eintracht 1920 Overberge e. V. – Turnabteilung Franz Herken 02307-84183 oder 0170-9873212 franz.herken@t-online.de

Mit korrekter Anmeldung und **Zahlungseingang bis zum 4.1.2019** auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich:

TuS OV, Abt. Turnen
Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN: DE13 4105 1845 0016 0131 79
Stichwort : **Yoga Frühjahr 2019**

*Bei diesem Kurs handelt es NICHT um einen zertifizierten Präventionskurs, d.h. es kann nicht generell von einer Kostenerstattung durch die Krankenkassen ausgegangen werden. Eine Teilnahmebescheinigung kann bei Bedarf aber gerne ausgestellt werden.