

# Hatha Yoga



Bezeichnet man als eine Übungsform des Yoga. Das Hatha Yoga beschäftigt sich mit Aspekten in unserem menschlichen Wesen, die uns die Möglichkeit verleiht, uns auf der körperlichen, geistigen sowie spirituellen Ebene zu entdecken und entwickeln.

Die wichtigsten Aspekte im Hatha Yoga sind die Körperstellungen (Asanas), die Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannung und Muskelkontraktionen (Bandhas) und Meditation. Diese Übungsform verleiht uns durch regelmässiges Praktizieren innere Stärke und körperliche Flexibilität.

Ausserdem kriert das Yoga ein allgemeines Wohlbefinden und gibt uns die Möglichkeit, unsere Wahrnehmung zu entwickeln. Yoga schärft uns auf geistiger Ebene und verbessert die Konzentration. Ruhe und Stabilität werden zu unserem Hauptmerkmal in der Yoga Praxis.

Der Unterricht findet in Monte Rosa statt, nahe Barao Sao Joao ([www.monterosaportugal.com](http://www.monterosaportugal.com)).

## **Termine** \* (der Unterricht beträgt jeweils 90 min)

Montag	11.00h	Dynamisches Yoga	Nicht für Anfänger geeignet
Mittwoch	11.00h	Hatha Yoga	Stufe 1 und 2
Freitag	11.00h	Hatha Yoga	Stufe 2 und 3

## **Preise**

1	<i>Einzelsitzung</i>	8	<i>Euro</i>	
5	<i>Einzelsitzungen</i>	32	<i>Euro</i>	
1x	<i>pro Woche</i>	25	<i>Euro</i>	<i>für einen Monat</i>
2x	<i>pro Woche</i>	46	<i>Euro</i>	<i>für einen Monat</i>
10er	<i>Karte</i>	60	<i>Euro</i>	<i>gültig für 6 Wochen</i>

HORMONE YOGA  
HATHA YOGA  
REFLEXOLOGY  
REIKI HEALING

kathrin wörner  
☎ 919 297 638

*Behandlungen nach  
Terminvereinbarung*