

## Wieso, Wezhalb, Warum?

- *Harmonisierung des Lebens*
- *Gefühl der Einheit*
- *Körperliche Gesundheit*
- *Inneres Gleichgewicht*
- *Positive Ausstrahlung*
- *Besseres Körpergefühl*
- *Entwicklung von Flexibilität*
- *Muskelstärke*
- *Kreislaufanregung*
- *Erhöhung der Konzentration*
- *Stärkung des Selbstbewusstseins*
- *Stressreduzierung*



## Kurse / Themen

*Helfe deinen Körper, sich mit neuer Kraft und Positivität in Einklang zu bringen.*

*Der Anfängerkurs ist für jeden geeignet, um mit Yoga zu beginnen oder auf sanfte Weise wieder einzusteigen. Jeder Teilnehmer führt die Übungen im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten durch. Du brauchst keine besonderen Fähigkeiten. Einfache Körperstellungen, gezielte Atemübungen, sowie Tiefenentspannung führen dich zu einem neuen Körpergefühl.*

### Kurse

- *Anfänger*
- *Mittelstufe*
- *Fortgeschrittene*
- *Kinder (5–12 Jahre)*
- *Rücken, Senioren, Schwangere*

### Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

*Der Trainingseffekt ist in kleinen Gruppen besonders hoch. Es wird auf jeden Teilnehmer besonders eingegangen.*

## Preise

*\*Kostenübernahme:*

*Zertifiziert für Krankenkassen*

<i>Kursgebühr für 10 Termine Erwachsene</i>	<i>120,00 €*</i>
<i>90 Minuten</i>	
<i>Kursgebühr für 10 Termine Schwangere</i>	
<i>60 Minuten</i>	<i>100,00 €*</i>
<i>Kursgebühr 10 Termine Kinder</i>	
<i>60 Minuten</i>	<i>80,00 €</i>

*Probestunde und Neueinstieg je nach Verfügbarkeit möglich, bitte melde dich telefonisch an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.*

### Kurszeiten (weitere auf Anfrage)

<i>Montag</i>	<i>17.30-19.00 Uhr</i>
	<i>19.30-21.00 Uhr</i>
<i>Dienstag</i>	<i>14.00-15.30 Uhr</i>
	<i>17.30-19.00 Uhr</i>
	<i>19.30-21.00 Uhr</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>17.00-18.30 Uhr</i>
	<i>19.00-20.30 Uhr</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>17.15-18.45 Uhr</i>
	<i>19.15-20.45 Uhr</i>
<i>Freitag</i>	<i>13.30-15.00 Uhr</i>

*Irrtümer, Änderungen vorbehalten.*

*Bitte AGB ([www.yoga-porta.de](http://www.yoga-porta.de)) beachten.*

## Yogatherapie

### **Yogatherapie für Menschen mit besonderen Beschwerden**

- *Rückenschmerzen,*
- *Skoliose, Hohlkreuz,*
- *Bandscheibenschaden,*
- *Arthrose,*
- *Rheuma,*
- *Depressionen,*
- *Fibromyalgie,*
- *Schlafstörungen,*
- *Kopfschmerzen, Migräne ,*
- *Asthma, Bronchitis,*
- *Heuschnupfen,*
- *Herzrhythmusstörungen,*
- *Blutdruck,*
- *Diabetes,*
- *Morbus Crohn,*
- *Magen-Darm Probleme,*
- *Verstopfung,*
- *Konzentrationsstörungen,*
- *Tinnitus,*
- *Und mehr.....*

## Kontakt

*Birgit Schulze*

*Zertifizierte Yogalehrerin*

*(BYV) und*

*Yogatherapeutin*

*Tel.: 0171 / 41 55 963*

*bs@yoga-porta.de*

*www.yoga-porta.de*

*Vlothoer Str.107*

*32457 Porta Westfalica*



## Yoga Porta

*Erwecke deine*

*Fähigkeiten*



*Yoga - dein Weg zur  
Entspannung  
mit Atemübungen  
und Körperstellungen*



*Zertifiziert für Zuschüsse  
der Krankenkassen*