

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) 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

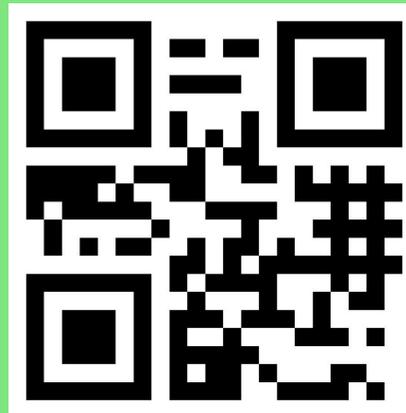
Tel.: 0171 / 41 55 963

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**