



Deine Yoga Zeit

Neu ab Februar 2018

sanftes Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

• **Montag 19.00 Uhr**

Nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt als

Präventionskurs

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich

Weitere Kurse : Dienstag 19.30 Uhr—Yoga für den Rücken

Mittwoch 18.30 Uhr— sanftes Yoga

Wo ? In Bernburg

Waltherstr. 07 / Andreasstr. 04

In den Räumen von prompt e.V.

Kursleiterin ? Anke Politz

Umfang, Dauer & Kursgebühren ?

10 Abende à 75 min 95,- €

Über Ihre Anmeldung freue ich mich unter:

Telefon : 01638277555

Email : ankepolitz@t-online.de



„Nichts ist entspannender,

als das anzunehmen, was kommt.“

Dalai Lama

Was ist Yoga ?

Yoga (Sanskrit) ist eine indische Philosophie und bedeutet Einheit. Ein harmonisches Zusammenspiel von Atem, Körper und Geist.

Yogastunden beinhalten Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken.

Durch regelmäßiges, achtsames Üben kann Yoga helfen, Ihre körperliche Gesundheit zu verbessern, Ihre Muskulatur zu stärken und Ihren Geist zu entspannen. So können Sie den Anforderungen des Alltags gelassener gegenüber treten.

Über mich :

Ich heiße Anke Politz und bin im Februar 1972 in Bernburg geboren. Mit meiner Familie lebe ich im Salzlandkreis.

Mit Yoga kam ich recht spät in Berührung. Ich suchte nach einem Ausgleich um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Durch Yoga ist mein körperliches und seelisches Gleichgewicht in Balance. Von Anfang an war ich von der Wirkung des Yoga fasziniert. Schnell stand für mich fest, dass ich diese wunderschöne Erfahrung gerne weitergeben möchte. Ich absolvierte eine Ausbildung mit 500 Stunden Umfang zur Yogalehrerin und legte im Juni 2017 erfolgreich meine Prüfung ab vor dem Berufsverband der freien Yogalehrer & Yogatherapeuten e.V. (BdfY).

Auf Grundlage des Hatha Yoga möchte ich eine zeitgemäße, lebendige und inspirierende Form des Yoga vermitteln. Dabei übt jeder Teilnehmer nach seinen individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen.

Namaste Anke Politz