yoganinamann

on the mat for hope & life

Yoga-& Pilates-Special am 19.12.2015!

Mit diesem Special wollen wir in der Zeit des Gebens den Frauen helfen, die die Diagnose „Brustkrebs" erhalten haben.

Alle Einnahmen spenden wir diesmal an den Verein Brustkrebs Deutschland e.V. – Prognose Leben.

Kosten pro Person:
10,00 € Yoga-/ Pilates- Einheit (60 Minuten)
15,00€-Yoga-Einheit (90 Minuten)
Bitte meldet Euch verbindlich an, die TN –Zahl ist begrenzt!

Samstag, 19.12.2015

6.30 – 8.00
108 Sonnengrüße
to support & Meditation
(advanced)
sponsored
by Nina

8.15 – 9.15
Open your heart &
be thankfull
(advanced)
by Nina

9.30 – 10.30
Yogalates
by Kerstin Gerdes

10.30 – 11.30
Pilates „von der Rolle"
by Anne Rosemann

11.30 – 12.30
Yoga im Fluss des
Atems
by Melanie Puschmann

12.30 – 13.30
Pilates mit dem
Magic Circle
by Sigrid Stautz

Anmeldung bitte direkt per mail beim jeweiligen Kursleiter oder im yogastudio:

- **Anne Rosemann: info@anne-reich.de**
- **Melanie Puschmann: mail@melsyogagym.de**
- **Kerstin Gerdes: info@yoga-kerstin.de**
- **Sigrid Stautz: sigridstautz@web.de**

yoganinamann
kirchstraße 3
21218 seevetal

fon 04105 - 666 33 44
fax 04105 - 666 33 40
mobil 0179 - 465 30 83

yoga@ninamann.de
www.yoganinamann.de

Programm
on the mat for hope & life

108 Sonnengrüße: Mit deep music fließen wir wieder durch 108 Sonnengrüße , erfahren unser Durchhaltevermögen und werden uns dieser tief in uns liegenden Kraft in einer anschließenden Meditation bewusst.

108 ist im Hinduismus und Buddhismus eine magische Zahl:
Eine Mala hat 108 Perlen, die Götter Shiva, Vishnu und Ganesha haben 108 verschiedene Namen, Shiva tanzt in 108 vielfältigen Stellungen, unser Herzchakra hat 108 Energiekanäle, in der hinduistischen Astrologie gibt es 12 Tierkreiszeichen und 9 Planeten (12 x 9=108)...

Halte die 2x 54 (108) Sonnengrüße durch & yoganinamann sponsert für Dein Durchhaltevermögen nochmal 10,00€ für „Brustkrebs Deutschland e.V."!

Open your heart & be thankfull
Dynamische Abfolge von (öffnenden) Asanas im Fluss der Atmung & kräftigende yogaflows , für TN mit Yogaerfahrung.

Yogalates, mit Rotationen neue Perspektiven erfahren

by Kerstin Gerdes
Yogalates ist eine Fusion aus Yoga und Pilates. Der Einklang aus Bewegung und Atmung beider Lehren bildet die Basis für diesen effektiven Mix aus Kraft, Beweglichkeit und innerer Ruhe.
Im Fokus stehen Rotationen, die unsere Flexibilität, besonders in der Brustwirbelsäule, erweitern als auch Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Pilates, die unseren Körper stabilisieren und die tiefe Rumpfmuskulatur ansprechen. Das geschmeidige Drehen und Wenden unserer Wirbelsäule ermöglicht uns, Einseitigkeiten auszugleichen und neue Perspektiven zu entdecken.

Pilates „von der Rolle" by Anne Rosemann
Genieße eine herausfordernde Stunde mit der Pilatesrolle.
Mehr Stabilität, mehr Balance, mehr Spaß ☺

Yoga im Fluss des Atems by Melanie Puschmann
Der (bewusste) Atem als wichtigster Energielieferant wird oft sehr vernachlässigt. Dabei können wir mit unserem bewussten Atem sehr viel für unseren Körper und Geist tun. In dieser Stunde verbinden wir Atem und Asanas. Spüre, wie im Hier und Jetzt Atem und Bewegung verschmelzen.

Pilates mit dem Magic Circle by Sigrid Stautz
Erlebe das klassische Pilatestraining, das besonders die Körpermitte („Powerhouse") und die tiefen Muskelgruppen stärkt und in Koordination mit der Atmung ausgeführt wird.
Entdecke die vielfältigen Übungsvariationen mit dem Magic Circle !

Infos über „Brustkrebs Deutschland e.V.- Prognose Leben" findet ihr unter: www.brustkrebsdeutschland.de