

YOGA IM



MSC-Welthaus Hilstrup

Yoga ist ein viele tausend Jahre altes Übungssystem - ein System zur Entwicklung des gesamten Körpers, der gesamten Persönlichkeit.

Yoga bedeutet Vereinigung - Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke. Yoga bringt Gesundheit, Beweglichkeit und Kraft.

Beim Hatha Yoga handelt es sich um eine Form des Yoga bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist besonders im Vordergrund steht. Durch körperliche Übung (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung wird dies erreicht.

Jede Unterrichtseinheit beinhaltet Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannung.

DIENSTAG ´S 19.00-20.30 UHR
FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE
FORTLAUFENDER KURS

Dienstags 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Meditationsraum im MSC-Welthaus Hilstrup,
Anfahrt Westfalenstr. 105-111,
48165 Münster-Hiltrup
www.msc-welthaus.de

Info: Information und Anmeldung
Friedhelm Jungmann
Yogalehrer / Physiotherapeut
☎ 0 25 01 - 58 88 60

