



# Hatha-Yoga-Kurse

**Weißdornhof Seminarraum und  
Hintersteinerhof 5, KG-Praxis  
Kursbeginn und Termine auf Nachfrage**

**Kurse für Anfänger / Vorkenntnisse / Mittelstufe /  
für Ältere Menschen / Schwangere  
Einzelyoga-Stunden, Passive-Yoga-Massage (AYTM)**

**Kursleiterin: Claudia Selle**  
Yogalehrerin (BYV)  
Ayur-Yoga-Thai-Massage-Therapeutin  
Trainer-Lizenzen C (Breitensport) und  
B (Sport in der Prävention / Gesundheit)

Anmeldung: 06361-458234

[claudiaselle@gmx.de](mailto:claudiaselle@gmx.de)

[www.shanti-sparsh.de](http://www.shanti-sparsh.de)

Yoga heißt übersetzt „Einheit“. Hatha-Yoga bringt Dir mit Hilfe von Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Einklang und inneren Frieden. Körper, Seele und Geist kommen in Harmonie und Gleichgewicht. Yoga öffnet Dein Herz! Positive Affirmationen (Gedanken) und gezielte Energielenkung unterstützen uns dabei. Wir bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen unseren Körper. Yoga wirkt heilsam und lösend, nicht nur bei Rückenbeschwerden. Du kannst Kraft, Gelassenheit und Vertrauen für den Alltag gewinnen.

Hatha Yoga kann in jedem Alter erlernt und angewandt werden, da es sowohl einfache als auch fortgeschrittene Übungsmöglichkeiten gibt. Bei körperlichen Beschwerden wird die Abstimmung mit dem Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten empfohlen. Durch die kleine Kursteilnehmerzahl kann bei Bedarf auf die individuellen Bedürfnisse gut eingegangen werden.

**Bei Interesse melde Dich einfach!**