



Ein Kurs für Einsteiger

In kleiner Gruppen erhalten
Sie qualifizierten Unterricht

Der Yoga –Grundkurs

unter der Leitung von Norbert Kind

**Kursbeginn Donnerstag
den 24.03.2022**

10 Abende - 90,00 Euro

**Kreativraum-Bremen
18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Wer sich ganz wohlfühlen möchte,
bringt sich eine Decke mit.

Anmeldung:
info@kreativraum-bremen.de
oder 0171 / 86 90 757

Kreativraum Bremen
Kirchheide 24
28757 Bremen
Info: www.kreativraum-bremen.de

Für wen ist Yoga geeignet?

Yoga ist wirklich für jeden geeignet. Man muss dafür nicht sportlich oder gelenkig sein, auch das Alter spielt keine Rolle. Jeder kann jederzeit mit der Praxis des Yoga beginnen.

Es ist auch nicht wichtig eine bestimmte Position möglichst perfekt einnehmen zu können, denn jeder Körper ist anders, jeder Körper ist einzigartig. Die Yogastellungen passen sich dem Einzelnen an, nicht umgekehrt.

Was bedeutet Yoga für „Anfänger“:

Es sollte berücksichtigt werden, dass „Anfänger sein“ nicht automatisch damit zu verbinden ist, nichts über Yoga oder Körperbewusstsein zu wissen. Sondern es geht hier um das individuelle Erleben von Yoga. Wenn Menschen erst ein oder zwei Mal Yogakurse besucht haben, sind sie Anfänger, weil die Achtsamkeit noch sehr stark bei der Anleitung des „**WIE**“ ich etwas mache liegt. Damit Sie eine gute Grundlage für eine Haltung bekommen, sind deshalb Übungen wichtig, die Sie körperlich stabilisieren. Dabei sind hinführende und ausgleichende Übungen von Bedeutung. Den vorbereitenden Übungen folgen stets klassische Asana. Dabei werden Varianten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten, damit niemand frustriert aus einer Unterrichtsstunde heraus geht.

Kreativraum-Bremen

Unsere hellen und freundliche Räume im Zentrum vom Vegesack können sie mieten.
Haben Sie Interesse? www.kreativraum-bremen.de
Telefon 0171 / 86 90 757



Der Eingang und die Räume sind barrierefrei



Seminarraum, Möblierung mit oder ohne Konferenztisch für Seminare, Tagungen, Coaching o.ä.



*30 qm Raum mit Teppich
Yogamatten
für Yoga oder ähnliche Körperarbeit*

