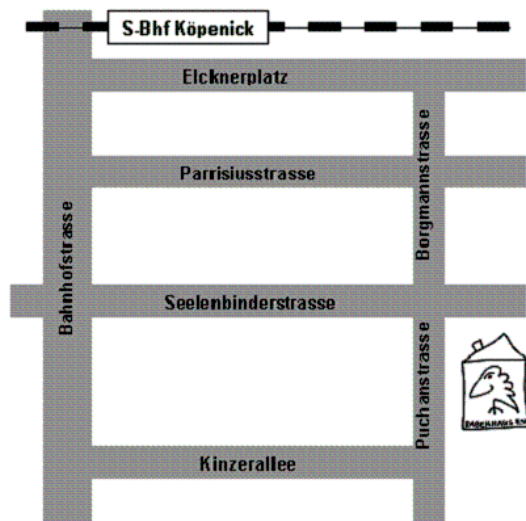




Kursort:

Rabenhaus e.V.
Puchanstraße 9
12555 Berlin

5-10 min zu Fuß
vom S-Bahnhof Köpenick



Was bringt Dir der Kurs?

- ◆ Kraft, Balance und Flexibilität für den gesamten Körper
- ◆ Beweglichkeit und Koordination
- ◆ Meditative Ruhe und Entspannung durch die Verbindung von Atem und Bewegung
- ◆ Innere und äußere Stärke sowie Gelassenheit und Ausgeglichenheit für den Alltag
- ◆ Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe

Kraft & Balance

Bewegungsangebot für Junggebliebene (Ü50)



In diesem Kurs
wollen wir durch kleine
Bewegungsabfolgen und Atemübungen
unsere Kraft und Balance fördern.

Das Ziel ist,
unsere Stärke und Ausgeglichenheit
im Alltag auszubauen und zu erhalten.

Kursdaten

Kursstart: ab 03.02.2020
jeden Montag, 9:00 – 10:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kursleiterin:

Anja Gruner der Almeida,
Yogalehrerin



Anmeldung und Information unter:

Anja Gruner der Almeida
Mail: anjagruner@hotmail.de
Handy: 0163/6820088

Kursgebühr:

12 Euro / 60 min
10er Karte: 110 Euro
Probestunde: 5 Euro

Meine Motivation:

In einer schwierigen und stressigen Zeit in meinem Leben lernte ich die ausgleichende und beruhigende Wirkung von Yoga kennen, das entspannte und gute Gefühl, die zarte Fröhlichkeit und Leichtigkeit, die sich nach einer Praxis in einem ausbreitet und einem ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Das hat mich inspiriert, mich mehr mit der Wissenschaft des Yoga zu beschäftigen und eine Yogalehrer-ausbildung zu absolvieren, um so fundiert auch andere Menschen die Vorzüge dieser Praxis erfahren lassen zu können.

Ich unterrichte mit viel Herzlichkeit und Wohlwollen, und schaffe eine familiäre Atmosphäre zum Wohlfühlen für das gemeinsame Üben. Jeder Mensch ist ein Unikat und ist willkommen wie er ist. Für jeden wird es passende Anpassungen oder Variationen der Übungen geben. Ich möchte sowohl Spaß an der Bewegung vermitteln und die Fähigkeiten des eigenen Körpers und damit das Vertrauen in die eigene körperliche Stärke stärken, als auch Neugier und Interesse an der Stille schaffen, um uns besser mit uns selbst verbinden zu können. Denn das ist die Basis für innere Stärke und Gelassenheit im Alltag unter Beibehaltung eines offenen Herzens.

Ausbildungen:

- ◆ 2017-2019: 500h Ausbildung zur Yogalehrerin in Hatha/Vinyasa Yoga im Yoga Sky Berlin
- ◆ Oktober 2018: 30h Accessible Yoga Teacher Training (barrierefreies Yoga für alle) bei Jivana Heyman
- ◆ seit April 2018: Svastha Yoga of Krishnamacharya: Therapie Programm: Yogatherapie aufbauend auf den Lehren von Krishnamacharya bei Ganesh Mohan und Dr. Günter Niessen

Weiterbildungen:

- ◆ September 2017: Hands-On Adjustments & Use of Props (Hilfestellungen und Einsatz von Hilfsmitteln) bei Mark Stephens
- ◆ Januar 2018: Yoga und Medizin - Yoga 60+ bei Inga Franz und Dr. Günter Niessen