

Anmeldung

Bitte die Anmeldung entweder per E-Mail an thomas.lausenmeyer@gmx.de oder per Post an Thomas Lausenmeyer, Weidenweg 32, 91154 Roth senden.

Ich möchte am Yoga-Kurs von Thomas Lausenmeyer, beginnend am 08.11.16, verbindlich teilnehmen:

Vor- und Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Tel.

Ort/Datum

Unterschrift

Datenschutzrechtliche Einwilligung:

Ihre Angaben werden nur zum Zwecke der Kursabwicklung erhoben und genutzt.

Ich erkläre mich zudem einverstanden, dass Herr Lausenmeyer meine Daten auch für weitere Einladungen ausschließlich zu seinen Veranstaltungen verwenden darf. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort/Datum

Unterschrift

Yoga-Lehrer

Ich praktiziere Yoga privat seit über zehn Jahren und bin nebenberuflich als ausgebildeter und zertifizierter Yogalehrer YZN tätig.

Meine intensive 2-jährige Ausbildung zum Yoga-Lehrer habe ich beim Yoga Zentrum Nürnberg (YZN) absolviert. Ich bin in allen wichtigen Bereichen des Hatha-Yoga-Unterrichtens ausgebildet:

- **Asanas (Yoga-Haltungen):**

Grundlagen der Anatomie, Hatha-Yoga, Ausführung und Wirkung der Körperübungen auf ganzheitlicher Ebene.

- **Pranayama (Atemtechniken):**

Der Atmen und seine Bedeutung für Energie und Gesundheit.

- **Philosophie:**

Quellentexte des Yoga, Yoga Sutras von Patanjali, praktische Umsetzung der Yoga-Lehre im Alltag.

- **Meditation:**

Tiefe Erfahrung des Seins.

- **Pädagogik:**

Unterrichtspraktische Leitlinien der Vermittlung des Yoga im Einzel- und Gruppenunterricht.



Hatha-Yoga-Kurs

**„Gestärkt und ausgeglichen
den Tag beenden“**

im Herbst / Winter 2016/17
beim SV Pfaffenhofen e.V.



für Anfänger
und Fortgeschrittene

LOSLASSEN UND ANKOMMEN!

Kursinhalt

Der Kurs hat einen ganzheitlichen Ansatz.

Inhalt des Kurses sind klassische Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) und Karanas (Bewegungsabläufe) im Atemfluss/-Rhythmus. Die einzelnen Asanas und Karanas werden nach und nach im Kursverlauf aufgebaut und erarbeitet.

Die Muskulatur wird dadurch gedehnt, gelockert und gekräftigt. Die Beweglichkeit wird verbessert. Der Rücken wird gestärkt.

Der Fokus beim Üben der Asanas und Karanas liegt zudem auf der eigenen Körperwahrnehmung und Körpererfahrung sowie der Körper- und Atemachtsamkeit. Es werden meditative und Atem-Techniken geübt.

Die Gedanken und das Bewusstsein können dadurch zur Ruhe kommen.

Dies alles dient insbesondere auch dem Abbau von Stress und der psychischen Entspannung.

Erreicht werden soll eine Entspannung des Körpers und Geistes sowie die Verbesserung der Haltung im Inneren und Äußeren.

Kurseinheiten/-dauer

10 Kurseinheiten à 90 Minuten

Termine

Jeweils dienstags am
08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. /
13.12. / 20.12. / 10.01. / 17.01. / 24.01.

Uhrzeit

20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Ort

Sportheim des Sportvereins Pfaffenhofen,
Tillystr. 52, 91154 Roth/Pfaffenhofen

Teilnehmerkreis

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeglichen Alters geeignet. In dem Kurs ist es jedem, auch älteren Menschen möglich, angepasst an das körperliche Befinden, Yoga zu üben.

Yoga-Lehrer

Thomas Lausenmeyer – Yoga-Lehrer YZN

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag beträgt insgesamt
EUR 70,00 für Vereinsmitglieder
EUR 120,00 für Nichtmitglieder

Hinweise

Die Teilnehmerzahl dieses Kurses ist auf 15 Personen begrenzt. So ist individuelles Üben gut möglich.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Dieser Flyer stellt noch kein verbindliches Angebot zur Kursteilnahme dar. Ein Anspruch auf Kursteilnahme entsteht erst mit Erhalt der Anmeldebestätigung und Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 11 Teilnehmern.

Der Kursbeitrag ist im Vorfeld zu überweisen oder am Tag der ersten Kurseinheit in bar zu zahlen. Die Kontodaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sollten Sie an gesundheitlichen Beeinträchtigungen egal welcher Art leiden, dann klären Sie bitte vorab mit Ihrem zuständigen Arzt, ob eine Kursteilnahme für Sie möglich und sinnvoll ist.