

Yoga für Alle. Wenn wir uns auf die Suche nach einer gesünderen Lebensweise und nach positiver Veränderung begeben, finden wir im Yoga ein Angebot, das uns dabei auf verschiedenen Ebenen unterstützt. Der Körper, der Atem und unser Geist werden angesprochen, aber auch unsere Sinne, unser Verhalten unseren Mitmenschen und unserer Umwelt gegenüber und die Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen.

Ein achtsames Üben in der Yogastunde fördert ein rücksichtsvolles Umgehen mit uns selber auch im Alltag. Wir lernen uns und unsere Bedürfnisse besser kennen. Im Hinblick auf unsere Gesundheit hilft uns Yoga, körperliche und seelische Spannungen zu lösen und wieder in ein Gleichgewicht zu kommen. Unsere Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden gestärkt.

- **Gesundheit erhalten und fördern**
- **Kraft und Beweglichkeit unterstützen**
- **innerlich zur Ruhe kommen**
- **Stress bewältigen**
- **sich selbst näher kommen**
- **Lebendigkeit spüren**
- **Gelassenheit entwickeln**



Yoga für Alle

Yoga-Tradition nach Krishnamacharya und Desikachar. Viniyoga.



Meine Yoga-Kurse werden von allen
gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Information und Anmeldung:
Stefanie Hörig 030. 40 39 69 16



Yoga-Tradition nach Krishnamacharya und Desikachar (Viniyoga)
Diese Yoga-Tradition zeichnet sich dadurch aus, dass sie die individuellen Besonderheiten jedes/r Übenden respektiert und berücksichtigt. Die Übungen werden entsprechend verändert und angepasst. Somit eignet sich diese Tradition für alle, die von der positiven Wirkung des Yoga profitieren möchten. Als Mittel stehen uns Körperübungen (âsanas), Atemübungen (prânâyâma) und Meditationen zu Verfügung.

Der achtsame Umgang mit dem Atem fördert unsere Aufmerksamkeit und bringt die Gedanken zur Ruhe. Der Atem bekommt eine besondere Qualität und Intensität. Jede/r übt im eigenen Atemrhythmus. Nicht das Erreichen bestimmter Positionen steht im Mittelpunkt der Stunde, sondern ein Üben, das die eigenen Grenzen berücksichtigt und die eigenen Fähigkeiten ausschöpft. Die Übungseinheiten folgen einem schrittweisen Aufbau.

»Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der unsere Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt, unser Verständnis von uns selbst verbessert und uns im Leben glücklicher und zufriedener machen kann.«

Warum Yoga. Viveka Verlag

Kursleitung: Stefanie Hörig. Ich bin Mutter zweier Töchter. Ich habe jahrelang als Krankengymnastin und Tänzerin gearbeitet, bevor ich Yoga als mein eigentliches Tätigkeitsfeld wählte. Seit 1995 unterrichte ich Yoga in der Gruppe, auch für Schwangere. Seit 1997 arbeite ich mit Yoga auch in der Einzelbegleitung.

Meine Ausbildung erhielt ich im Berliner Yoga Zentrum (Näheres unter www.byz.de) von Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar (Viniyoga). Hier arbeite ich auch seit vielen Jahren mit im Team und nehme kontinuierlich an Supervisionen und Weiterbildungen teil.

Meine Ausbildung ist anerkannt vom Bund deutscher Yogalehrer (BDY) und von der Europäischen Yoga Union (EUY). Ich bin Mitglied der Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF, Näheres unter www.khyf.net).



Meine Yoga-Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Information und Anmeldung:
Stefanie Hörig 030.40 39 69 16

Meine Yoga-Kurse werden von
fast allen Krankenkassen unterstützt.

Information und Anmeldung:
Stefanie Hörig 030.40 39 69 16

Yoga für Schwangere
Gruppenunterricht speziell auf die Bedürfnisse
und die Zielsetzung von Schwangeren ausgerichtet

Yoga in der Einzelbegleitung
Es wird eine individuelle Übungspraxis
für das selbstständige Üben zu Hause erarbeitet

Yoga-Reisen
Eine Woche »Yoga für Frauen« auf Mallorca
Ein Wochenendseminar im Berliner Umland



weitere Angebote

