

# z i n c k e r n a g e l

## H A T H A

---

### IDEE

Hatha bedeutet die Einheit von Sonne (symbolisiert Kraft) und Mond (symbolisiert Stille), es steht für das Gleichgewicht von Körper und Geist. Yoga heißt Verbindung / Einheit. Der Wechsel zwischen gezielten körperlichen Übungen, Atem- und Ruhephasen, dem bewussten Aktivieren und gezielten Loslassen kennzeichnet die Hatha-Praxis. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen bringen wir den Geist zur Ruhe, hören in unseren Körper und lernen, die körperlichen Signale zu deuten: Wir üben Interozeption ein.

---

### ZIELSETZUNG

Das Einüben des Spürens in der Hatha-Praxis überträgt sich in alltägliche Situationen, trägt zu einer entspannteren Haltung bei und macht Dich achtsamer und sensibler für Dich selbst und für Deine Mitmenschen.

---

### NUTZEN

- ☉ Schulter-Nacken-Verspannungen lösen
  - ☉ Verbesserte Schlafqualität
  - ☉ Beruhigung des Herzschlages
  - ☉ Stärkung der mentalen Gesundheit
  - ☉ Beugt Entzündungen vor
- 

### ZIELGRUPPE

Menschen, die sich in Achtsamkeit üben wollen.

---

### PREISE

Private HATHA – 75 min

58,00 €

HATHA-Kurs – 10 x 75 min

142,00 €

---

HATHA-Schnupperstunde – 75 min

18,00 €



## YOGA-ETIKETTE

- ☉ Sei offen für neue Möglichkeiten und Menschen
  - ☉ Sei freundlich und achtsam zu Dir und anderen
  - ☉ Sei großzügig und respektvoll zu Dir und zu anderen
  - ☉ Sei geduldig: Jeder Tag ist anders – das, was heute geht, ist gut, wie es geht!
  - ☉ Sei dankbar für jeden guten Moment
  - ☉ Vertraue Dir und Deinen Fähigkeiten
- 
- ☉ Hygiene: Handtücher auf der Matte
  - ☉ Keine Handys im Yogaraum
  - ☉ Schuhe ausziehen
  - ☉ Persönliche Sachen in die Regale legen
  - ☉ Anwesenheit: 5-10 min vor Kursbeginn
  - ☉ Keine Glasflaschen, Essen oder Kaugummis im Yogaraum

**zinckernagel**<sup>☉</sup>  
*ABENTEUER lebendig SEIN*

tel.: +49 (0) 6731 494 869 600

team mobil: +49 (0) 151 728 396 59

welcome@zinckernagel.de

www.zinckernagel.de