

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

HATHA-Kurs – 10 x 75 min

58,00 €

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[☉]
ABENTEUER lebendig SEIN

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

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

welcome@zinckernagel.de

www.zinckernagel.de