



Bernadett und
Thomas Hellwig
Neue Mühle 192
Niederorschel
37355

Yoga an der Neuen Mühle

Sie wollen sich gesund erhalten, gesund werden oder etwas für sich tun?

Yoga eröffnet Ihnen einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Lebensfreude. Ob als Präventivmaßnahme, zur Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit oder zur Wiedererlangung einer guten Gesundheit bilden die Yogaübungen eine wertvolle Grundlage.

Yoga ist eine über 4000 Jahre alte Lehre, welche ihre Wurzeln in Indien hat. Er ist ein ganzheitlicher Weg, d.h. ein Übungsweg, der sowohl Körper, Geist und Seele mit einbezieht und uns durch das Erlernen von gezielten Körperübungen und Atemtechniken die Möglichkeit bietet, im Hier und Jetzt wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Durch Entspannung und Meditation gelangt man wieder zu neuer Kraft. Die positiven Auswirkungen auf die inneren natürlichen Kraftquellen können unsere Stärken und unsere Selbstwirksamkeit aktivieren und unseren Alltag positiv beeinflussen.

Meine Yogatätigkeit basiert auf der Lehre des Hatha-YOGA mit den Schwerpunkten Atmung und Schulung der Achtsamkeit. Die YOGA-Übungen werden den Übenden angepasst. Dabei ist mir wichtig, dass die positive Wirkung für jeden Einzelnen und die Lebensfreude vor dem Erreichen eines bestimmten Ziels steht.

Mit Offenheit und Freude an Neuem lernen Sie bewusster zu leben, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu stärken. Dies bringt Lebensfreude und Leichtigkeit in Ihren Alltag, steigert die Lebensqualität und Zufriedenheit. Für Einsteiger geeignet.

Kursleitung: Dipl.Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer

Termine: immer fortlaufend - dienstags 18 Uhr, donnerstags 18 Uhr, donnerstags 19:45 Uhr

Anmeldung: Tel. 0151 7001 7010 vor Kursbeginn per Mail neue-muehle@gmx.de

Preis: 9 Kursabende a 1,5 Stunden 100€

Mehr Infos Tel. 036076 2141 148 oder 0151 7001 7010, www.neuemuehle.net, www.naturheilpraxis-hellwig.de oder bei AirBnB „Loft im Mühlenambiente“ bzw. „Das Gelbe Haus an der Mühle“