



# Hatha Power Yoga

Du bist mit Yoga vertraut und Dir sind Dehn- und bewusste Körperübungen nicht fremd oder möchtest deinen Körper und Geist in wohltuenden, ausdauernden und kraftvollen Übungen in Einklang bringen? Dann bist Du in diesem Kurs richtig.

Mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr\*

Mittwochs 20.15 - 21.45 Uhr  
(Männer unter sich)

10 Termine á 90 Min. für 165,00 Euro

**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

Stand September 2022

\*(Warteliste)

# Yoga

# Hatha Power Yoga

In diesem Kurs übst Du traditionelles Hatha Yoga in körperlich anspruchsvoller Ausführung. Du bist hier richtig, wenn Du die körperliche Herausforderung liebst.

## **Bei Yoga am Limit die eigenen Grenzen spüren.**

Die Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf intensives Dehnen des Körpers sowie fordernde dynamische und statische Übungen. Es hilft Dir, über deinen Körper Zugang zu Dir selbst zu finden, klarer und ruhiger zu werden und so mehr Energie, Lebendigkeit und Freiheit zu finden.

Hier werden klassische Asanas zu immer wieder neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein anstrengender, fließender Übungsstil (Flow) entwickelt.

Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren.

10 Termine á 90 Min. 165,00 Euro

(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

Info und Anmeldung: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de) | 04192 – 893 75 58



Yoga

