

Yoga

Ruhe  
Loslassen  
Entspannen  
Bei sich selbst ankommen

## Yogastudio Hanna Heinen

in Stuttgart – Bad Cannstatt



„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“  
(Patanjali – Yoga-Sutras)

Die Hatha-Yogapraxis ermöglicht dem Praktizierenden über Körperübungen zur vollkommenen Harmonie von Körper, Geist und Seele zu gelangen.

Somit erschließt sich dem Übenden ein gesünderes, glücklicheres und friedlicheres Leben.

Yoga bringt den Geist in die Gegenwart – eine große Notwendigkeit, in unserer schnelllebigen Zeit.

Wir unterrichten mehrere Formen des Hatha Yoga.

Einfache Formen für Übende mit normaler Kondition bieten wir am Montag um 19 Uhr, Mittwoch um 18 Uhr und Donnerstag um 19.30 Uhr (Anfängerkurs) an.

Am Dienstag um 19.30 Uhr üben wir Yin Yoga/Faszientraining für das tieferliegende Bindegewebe.

Diese Übungsform ist bei normaler bis guter Kondition auch für Einsteiger möglich.

Am Mittwoch um 19.45 Uhr bieten wir eine dynamische Hatha Yoga Vinyasa Stunde an.

Schwangere üben am Dienstag um 17.00 Uhr Yoga.

Der Einstieg in fast alle Kurse ist jederzeit möglich.

Mehr Informationen zu den einzelnen Yogaangeboten finden Sie auf meiner Homepage.

## Yogastudio Hanna Heinen

### Wöchentliche Kurse:

Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Hatha Yogastunde
Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Yoga f. Schwangere
Dienstag	19.30 - 21.00 Uhr	Yin-Yoga/Faszientraining
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yogastunde
Mittwoch	19.45 - 21.00 Uhr	Hatha Vinyasa Yoga
Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Hatha Yogastunde <b>(Anfängerkurs)</b>

**(nächster Anfängerkurs ab September 2018)**

**Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Kursstunden telefonisch oder mündlich an.**

### Kursgebühren:

**(Karten gültig für alle Kurse außer Kursreihen s.u.)**

**Monatskarte** im 3-Monats-Abo (12 Termine) **120,00 €**

**10er Karte (10 Wochen gültig)** **110,00 €**

**10er Karte (4 Monate gültig)** **140,00 €**

**Probestunde (einmalig)** **10,00 €**

### Anfängerkurse / Kursreihe:

**Hatha Yoga** Preise s. Flyer Homepage

**Yoga f. Schwangere** Preise s. Flyer Homepage

**Bei einigen Kursen Kassenprävention möglich!**

...

Yoga-/Qigong-Einzelunterricht nach Terminabsprache.  
(Preise: 55 € (90 Minuten); Zehnerkarte 500,00 €)  
**(Geschenkgutscheine möglich)**

### Gerda-Hanna Heinen

Yogalehrerin BYV

Ich praktiziere seit 28 Jahren ganzheitlichen Yoga.

2000 - 2003 machte ich die **Ausbildung zur Yogalehrerin** bei Yoga Vidya im Westerwald.  
2012 bis 2013 **Ausbildung zur Qigong-Lehrerin.**

### Weiterbildungen:

Yoga und Anatomie (60 UE)

Yoga bei psychischen Problemen (81 UE)

Yoga bei psychosomatischen Beschwerden (85 UE)

Yoga bei Burnout (81 UE)

Reiki Grad I und II

Ho'oponopono-Leiterin (80 UE)

### Unterrichtstätigkeit:

Yoga - seit 2002



Das Yogastudio ist mit Yogamatten, Kissen und Decken für jeden Teilnehmer ausgestattet.

Bitte bringen Sie leichte Kleidung mit, in der Sie sich wohl fühlen. Zum Yoga üben bitte keine Schuhe, gerne Socken.

Bis 2 Stunden vor Beginn der Yogastunde bitte keine schweren Mahlzeiten essen.

Das Yogastudio befindet sich im Herzen der Altstadt Bad Cannstatt. Gemütliche Räume erwarten Sie.



Ich freue mich auf Sie.

Herzlichst

Hanna Heinen

### Yogastudio Hanna Heinen

Inhaberin: Hanna Heinen

Anschrift: Brählesgasse 15

70372 Stuttgart

Telefon: 0176-96979314

Email: hannaheinen@yahoo.de

Internetseite: www.yogastudio-hannaheinen.de

Yoga

Ruhe  
Loslassen  
Entspannen  
Bei sich selbst ankommen