

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen

Yogastudio Hanna Heinen in Stuttgart – Bad Cannstatt



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

Die Hatha-Yogapraxis ermöglicht dem Praktizierenden über Körperübungen zu mehr 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 Hatha Yoga für Einsteiger und Übende mit mehr Yogaerfahrung. Es gibt einen Kurs für Schwangere, an dem auch Anfänger teilnehmen können. In manchen Kursen wird Yoga intensiver und fordernder geübt.

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 | 18.15 – 19.15 Uhr | Yoga f. Schwangere (auch f. Anfänger geeignet) |
| Dienstag | 19.30 - 21.00 Uhr | Hatha Yogastunde |
| Mittwoch | 18.00 - 19.30 Uhr | Hatha Yogastunde |
| Mittwoch | 19.45 - 21.15 Uhr | Hatha Yogastunde |
| Donnerstag | 19.30 - 21.00 Uhr | Hatha Yogastunde (Anfängerkurs) |

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

Kursgebühren:

| | |
|--------------------------------|----------|
| Zehnerkarte (12 Wochen gültig) | 120,00 € |
| Zehnerkarte (4 Monate gültig) | 150,00 € |
| Probestunde (einmalig) | 10,00 € |
| Einzelpreis (Gruppe) | 18,00 € |

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

Kursreihen:

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Anfängerkurse Hatha Yoga | Kurs u. Preis s. Flyer Homepage |
| Yoga f. Schwangere | Kurs u. Preis s. Flyer Homepage |

Bei einigen Kursen Kassenprävention möglich!

...

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

**Psychologische Yogatherapie Einzelsitzungen
(s. Homepage oder telefonische Anfrage).**

Gerda-Hanna Heinen

Yogalehrerin BYV + Psychologische Yogatherapeutin BYV
Ich praktiziere seit 30 Jahren ganzheitlichen Yoga.

2000 - 2003 machte ich die **Ausbildung zur Yogalehrerin** bei Yoga Vidya im Westerwald.
2012 bis 2013 **Qigong Ausbildung**
2014 bis 2018 **Ausbildung Psychologische Yogatherapie**

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