

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, 19 Uhr, Dienstag, 19.15 Uhr, Mittwoch, 18 Uhr und Donnerstag um 19.30 Uhr (Anfängerkurs) an.

Am Montag um 20.40 Uhr üben wir Yin Yoga/Faszientraining für das tieferliegende Bindegewebe. Auch diese Form kann von den meisten Menschen praktiziert werden.

Dynamischer üben wir am Mittwoch um 19.45 Uhr mit Vinyasa Yoga.

Schwangere üben am Dienstag um 17.00 Uhr Yoga.

Der Einstieg in 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
Montag	20.40 - 21.40 Uhr	Faszien-/Yin-Yoga
Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Yoga f. Schwangere
Dienstag	19.15 - 20.45 Uhr	Hatha Yogastunde Themenstunde (jede Woche wechselnde Themen)
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 (Anfängerkurs)

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

Kursgebühren:

Yogakurse:

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

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

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

Yin Yoga (einzel) **10,00 €**

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



Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden.

Bitte bringen Sie leichte Kleidung mit, in der Sie sich wohl fühlen.

2 Stunden vor Beginn der Yogastunde sollten Sie keine schweren Mahlzeiten einnehmen.



Ich freue mich, auch Sie in meinen gemütlichen Räumen im Herzen der Altstadt Bad Cannstatts begrüßen zu dürfen.
Herzlichst

Hanna Heinen

Yogastudio Hanna Heinen

Inhaberin: Hanna Heinen

Anschrift: Brählesgasse 15
70372 Stuttgart

Telefon: 0176-96979314 (Erstnummer)
0160-92096092 (Ferienzeiten)

Email: hannaheinen@yahoo.de

Internetseite: www.yogastudio-hannaheinen.de

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen