



# MANUYOGA

Energie für Körper, Geist & Seele

## MANUYOGA – Wege der Achtsamkeit

Kursort: Kapfenburgstr. 40 a, 70469 S-Feuerbach

## Yoga-Angebote September – Dezember 2022

### SCHNUPPERSTUNDEN

Mittwoch 14.09.2022 18.00 und 20.00 Uhr  
je 90 Min./15 €

### MANUYOGA-KURSE

Zeitraum: 20.09. - 22.12.2022  
Kursgebühr: 10 x 90 Min. 180 €

*DIESE KURSE WERDEN ALS PRÄVENTIONSKURSE  
VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.*

Fehlende Unterrichtseinheiten können innerhalb eines  
Kurses vor- oder nachgeholt werden.

In diesem Zeitraum sind 2 Wochen Urlaub, meinerseits,  
vorgesehen und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Kursteilnahme ist auch online möglich.

### YOGA-KURSZEITEN

#### Dienstag

Kurs 1: 17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Kurs 2: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

#### Mittwoch

Kurs 3: 09.00 Uhr - 10.30 Uhr

Kurs 4: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Kurs 5: 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

#### Donnerstag

Kurs 6: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Kurs 7: 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

*EINZELUNTERRICHT, FIRMEN-, BÜRO- und  
SCHWANGEREN-YOGA AUF ANFRAGE.*

*Weitere Yoga-Angebote:*

*LU JONG – tibet. Heilyoga nach Tulku Lobsang*

*HORMONYOGA nach Dina Rodrigues*

**Kursleitung Manuela Ries Yogalehrerin BDY/EYU**

**Weitere Informationen und Anmeldung unter:**

www.manuyoga.de und info@manuyoga.de • Mobil: 0173.87 65 878

**Bezahlung:** Die Überweisung der Kursgebühr bitte spätestens zu  
Kursbeginn, frühestens zum 01.09.2022, mit Angabe von Namen,  
Kurstag und Kursnummer auf folgendes Konto:

Manuyoga M. Ries, Deutsche Bank

IBAN DE24 6007 0024 0963 6333 01

DEUTDEDBSTG

# Hatha Yoga

## MANUYOGA – Wege der Achtsamkeit

Kursort: Kapfenburgstr. 40 a, 70469 S-Feuerbach



### HATHA YOGA beinhaltet

- Körperhaltungen
- Atemtechniken
- Entspannung
- Meditation
- Einblick in die Yoga- Philosophie

Es führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Der Körper wird ganzheitlich gekräftigt und beweglicher.

Der Gleichgewichtssinn wird geschult.

Vorbeugung und Linderung bei muskulären Verspannungen, Rückenproblemen und Haltungsschäden.

Hatha Yoga hat positive Auswirkungen auf die Funktion der Organe und der Durchblutung, den gesamten Stoffwechsel und Hormonhaushalt, auch das Immunsystem wird gestärkt und stabilisiert.

Die mentale Wirkung des Hatha-Yoga wirkt stressreduzierend und erhöht die Resilienz.

Es fördert die Konzentration und verbessert das Lernverhalten.

Führt zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden und Zufriedensein, und lehrt einen achtsameren Umgang mit sich selbst.

*Yogaangebote in Manuyoga unter [www.manuyoga.de](http://www.manuyoga.de) oder auf Anfrage und nach Terminvereinbarung*

*Einzelunterricht* Sie bekommen eine individuelle Übungspraxis, der persönlichen Situation und ihrem aktuellen Bedürfnis angepasst.

*Hormonyoga* Ein Übungsprogramm in Einzel -oder Kleingruppen Bei Wechseljahrsymptomatik.

*Lu Jong* - tibet. Heilyoga nach Tulku Lobsang

In Tagesseminaren werden von 21 Übungen zu je 5 Übungen zur Körperstärkung, Energetisierung und mentaler Stabilität vermittelt.

Auch komme ich zu *Yoga-Kursen in Schulen* oder – staatlich gefördert – *in Betrieben*.

Die Räume von Manuyoga können auch für Kurse, Workshops oder Wochenendseminare angemietet werden.

### Information und Anmeldung bei

**Kursleitung** *Manuela Ries* Yogalehrerin BDY/EYU

[www.manuyoga.de](http://www.manuyoga.de) und [info@manuyoga.de](mailto:info@manuyoga.de)

Mobil: 0173.87 65 878

Bezahlung zu Kursbeginn auf folgendes Konto:

Manuyoga M. Ries, Deutsche Bank,

IBAN DE24 6007 0024 0963 6333 01 DEUTDEDBSTG