

Yoga

Mehr Energie
und Ruhe



Kurse für Anfänger
und alle Stufen

Margret Schweers-Stricker
Hauptstr. 13
26907 Walchum
Tel. 04963-1500

E-Mail: margret.schweers@gmx.de

Meine Kurse sind von der
Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert
und werden von allen
Krankenkassen bezuschusst.



**Yoga macht Dich
in jedem Alter
auf schonende Weise
wieder fit.**

Zu meiner Person:

Margret Schweers-Stricker (geb. 1950).

Yogalehrerin GGF und BDY/EYU.

Fachschwester für Anästhesie und
Intensiv – Medizin.

Unterrichtstätigkeit seit 1996

in freier Praxis in Walchum.





Yoga-Unterricht

Yoga ist als therapeutisches Mittel wirksam und heilend einsetzbar. Im Unterricht können, abgestimmt auf die Bedürfnisse der einzelnen Personen, bestimmte Yogaübungen gezielt erarbeitet werden.

Der Kurs wird als Prävention von den Krankenkassen finanziell gefördert.

„Wenn Du willst,
dass Dinge sich ändern,
musst Du beginnen,
Dinge anders zu tun.“

(Claude AnShin Thomas)

Was ist Yoga?

Yoga integriert ganzheitlich die physische, geistige und emotionale Dimension unseres Daseins, setzt beim Einzelnen an und wirkt darüber hinaus auf ein friedvolles Miteinander.

Yoga hilft das Gewohnte neu zu betrachten, Neues zu entdecken in uns selbst, in unseren Mitmenschen und in der Natur, so dass wir uns am Natürlichen und Einfachen freuen können, alte Werte wieder erkennen und lebensbejahend in unserer Mitte die kosmische Ordnung akzeptieren.

Yoga öffnet den Geist für philosophische und ethische Orientierung im Leben, öffnet neue Perspektiven zu Bescheidenheit und Toleranz sowie Respekt gegenüber Verschiedenheit in Religion und Politik und gibt Sinn für humane Werte im Umgang mit den Menschen verschiedener Kulturen.

(Leopoldo Chariarse)

Gewinn durch Yoga!

- Gesundheit und innere Ausgeglichenheit
- mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
- mehr Atemvolumen und Entwicklung eines langen Atems
- geringere Anfälligkeit für Krankheiten
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Aufschub oder Verminderung der üblichen Altersbeschwerden
- Lebensqualität und geistige Flexibilität bis ins hohe Alter
- mehr innere Ruhe
- geistige Klärung und Bewusstwerdung von schädigenden Verhalten
- mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen
- Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative
- mehr Lebensfreude
- mehr Wohlbefinden
- mehr Energie

(Anna Trökes)

Kursinhalte

- Grundlagen des Yoga
- Ganzheitliche Übungspraxis:
 - Asanas - Körperübungen
 - Atemübungen
 - körperliche und mentale Entspannung
 - Meditation
- Yoga - Philosophie
- Yoga - Therapie

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr, Walchum

Dienstag: 08.30 - 09.30 Uhr, Walchum

Dienstag: 19.00 - 20.30 Uhr, Walchum

Mittwoch: 08.30 - 10.00 Uhr, Walchum

Mittwoch: 17.00 - 18.30 Uhr, Walchum

Während der Corona Pandemie finden zwei

Kurse im Zoom Meeting statt, und zwar:

Dienstags von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Dienstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Information und Anmeldung:

Margret Schweers-Stricker

Hauptstr. 13

26907 Walchum

Tel.: 04963-1500

E-Mail: margret.schweers@gmx.de