

INTEGRALER YOGA mit Tom Haeuser

Kurs 1: Montags, 10.00 - 11.30 Uhr

Kurs 2: Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung bitte bei Andrea Stark

Tel. 06572-93 22 94 oder WhatsApp 0151-44 53 16 75 oder
kontakt@a-stark.de

Für die ersten beiden Wochen gilt ein Schnupperangebot:

Wer 1x teilnimmt, zahlt 10 €, wer 2x teilnimmt, zahlt 15 €:

Montags, 19. und 26.02. um 10.00 - 11.30 Uhr

Mittwochs, 21. und 28.02. um 19.00 - 20.30 Uhr

Ab März dann pro Kurs 40 €/ Monat durchlaufend.

Yoga Wege – die Ebenen des Integralen Yoga

Es geht im Yoga um eine Transformation von Körper und Geist: die Entfaltung des Menschen auf allen Ebenen.

Dazu bedarf es verschiedene Dimensionen von spirituellen Übungen.

So werden mit dem Yoga-System die verschiedenen Ebenen ganzheitlich bearbeitet und damit auf die Erkenntnis des Selbst vorbereitet.

Ziel des Yoga ist diese Selbsterkenntnis und eine nachfolgende Selbstverwirklichung.

Viele Jahre des Lernens und des Unterrichtens versetzen den Kursleiter in die Lage, ein weites Spektrum von körperlichen, geistigen und seelischen Übungen an -dafür interessierte- Menschen zu vermitteln, sodass die Bemühungen des Einzelnen schneller zu Fortschritten führen.

„Der Mensch ist eine Seele, die eine körperliche Erfahrung macht; nicht etwa nur Körper, der eine seelische Erfahrung hat.“

Darum ist es nie zu spät mit dem Yoga zu beginnen!

Tom Haeuser

yoga.tom.wiki@gmail.com