

YOGA

Die Welt des Hatha-Yoga



*>> Was immer beweglich und im Fluss ist,
wird wachsen. <<*

Einführung in eine besondere Form
des Yoga – Hatha-Yoga.

Der Begriff Hatha Yoga resultiert aus
einer Yogaschrift aus dem 15. Jahrhun-
dert. Er ist der Oberbegriff für ein Sys-
tem körperbezogener Yoga-Praktiken.
Ein Weg, der stets die Gesamtheit des
Menschen im Auge behält. Der Körper
wird als Zentrum spiritueller Erfahrung
gesehen.

Entspannung, Flexibilität, Kraft, Ver-
trauen und Bewusstheit entwickeln
sich auf allen Ebenen des Seins.

Ich freue mich mit Ihnen in Bewegung
zu kommen!

Ich bin Martina Kloke, Physiotherapeutin und Yogalehrerin (Ausbildung an der Europäischen Akademie Birstein).



YOGA

Die Welt des Hatha-Yoga

KURSE FÜR ANFÄNGER

Lernen Sie das Hatha-Yoga kennen. Geniessen Sie die Abwechslung zwischen Bewegung und Entspannung.

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

Vertiefen und erweitern Sie Ihre ersten Erfahrungen mit dieser besonderen Yogaform.

KURSE FÜR GENERATION 60PLUS

Bewegungsabläufe, die speziell auf das reifere Alter abestimmt sind,

KURSE FÜR SCHWANGERE FRAUEN

Optimale körperliche und geistige Vorbereitung auf die Geburt.

Kurszeiten für Gruppen bis zu 10 Personen:

dienstags	10.30 - 12.00 Uhr, 16.00 - 17.30 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr
donnerstags	17.00 - 18.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr
freitags	16.00 - 17.30 Uhr

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Telefonische Anmeldung erforderlich. Weitere Kurstermine nach Absprache.

Yoga-Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.



Alle Kurse finden im Gesundbrunnen • Pestalozzi-
straße 1 • 28844 Weyhe statt

Rufen Sie mich gerne an 0421/478 67 57 oder
0179/200 48 05 oder mailen Sie an info@martinakloke.de

Weitere Infos unter
www.martinakloke.de

Martina Kloke
Ayurveda · Yoga · Eltern-Kind