

## Yoga

Yoga bedeutet, mit einer 4000 Jahre alten indischen Übungstechnik den Körper zu überwinden, um wieder in die Einheit mit allem im Universum zu gelangen; das heißt, sich durch intensive, gezielte Körperarbeit (asanas), bestimmte Atemregulierungen (pranayama) und Konzentrationsübungen (dharana) so zu schulen, dass z.B. Blockaden, Verkrampfungen, Verspannungen, Schmerzen, Krankheit u.ä., die sich als Hindernisse im Körper bis in unser Denken und Handeln auswirken, durch kontinuierliches Üben allmählich aufgelöst werden.

Yoga hilft, uns auch aus unseren Verstrickungen im Alltag, durch Schulung der „Achtsamkeit“ und Weiterentwicklung des Bewusstseins“, zu lösen. Yoga ist ein Übungsweg, der uns ganzheitlich anspricht, d. h. in Körper, Geist und Seele.

Schnuppertage sind nach Absprache und Freigabe durch die Kursleitung möglich und kosten 13.-

**Kursleitung: Agama Mannert- Allgeier**

**Termine: 15.02. – 18.04.12 (Kursnummer BLYO1)**

**Kurs 1: 17- 18.30 Uhr K1**

**Kurs 2: 19 – 20.30 Uhr K2**

**Kosten: 130.-, 10 Kurstage**

**Onlineanmeldung: <http://mutabor-akademie.de/anmeldung.php>**

Unsere Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche im Voraus an.

**MUTABOR- Akademie**  
**Asbacherstr.33, 53783 Eitorf**  
**Informationen unter: 02243 847 818 – 15**  
**info@mutabor-akademie.de**