

LIEBE YOGANITAS,

für eure Teilnahme an meinen Kursangeboten möchte ich mich sehr herzlich bedanken. Yoga beinhaltet mit seiner gesamten Bandbreite enormes Potenzial an Lebensqualität. Das geniale daran ist, Yoga kann fast jede Frau erlernen und ich freue mich über das anhaltende und rege Interesse darüber.

Ich will meiner Yoga-Methode treu bleiben und biete euch weiterhin mein bewährtes Yoga für Frauen an.

Gerne möchte ich Euch über meine aktuellen Angebote informieren.

Mein YOGA-Kursangebot startet im September und November.

Bitte per Mail rechtzeitig anmelden, die Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldungen verbindlich reserviert. Mein Yogaraum bietet Raum für bis zu acht Teilnehmerinnen (manchmal auch neun:-)))

Bei Fragen freue ich mich auf einen Anruf oder eine Mail.

Ich wünsche Dir/Euch von Herzen alles Gute, om shanti om
Claudia Mahashakti Hofmann

*Mutter Erde trägt dich, Vater Himmel schützt dich,
Gottes Liebe begleitet dich, deine Wege sind in Sicherheit*

FORTLAUFENDE YOGA-KURSE

ANFÄNGERINNEN

Der Kurs für Anfängerinnen ist für Teilnehmerinnen die Yoga noch nicht kennen oder schon mal mit einer DVD oder mit einem Buch geübt haben. In diesem Kurs kannst du ausprobieren ob dir Yoga guttut und dir meine Art Yoga zu vermitteln Freude bereitet.

- Basics in Theorie und Praxis
- Was ist Yoga?
- Körperwahrnehmung
- acht Basis-Yogaübungen (Asanas)
- Volle Yogaatmung (Pranayama)
- Entspannung

Termine Montags von 18:00 bis 19:25 Uhr:

A-SEP vom 09.09. - 18.11.19

A-NOV vom 25.11.19 - 17.02.20

Ausgleich für 10 Einheiten € 135

WIEDERHOLERINNEN

In den WiederholerInnenkurs kannst du wechseln wenn du deine Yogapraxis erweitern und vertiefen möchtest, wann immer du dazu bereit bist. Du bekommst alles nötige Wissen um dich auch zuhause in deiner (täglichen) Yogapraxis sicher zu fühlen um verantwortungsvoll mit dem enormen Handwerkszeug für unser Wohlbefinden, was uns der Yoga bietet, umzugehen.

- Erweitern und vertiefen der Grundstellungen (Abwandlungen)
- Sonnengruß (Surya Namaskar)
- Wechselatem (Nadi Sodhana)
- Körperreisen
- Chakrenarbeit

Termine Montags von 19:35 bis 21:00 Uhr:

W-SEP vom 09.09. - 18.11.19
W-NOV vom 25.11.19 - 17.02.20

Ausgleich für 10 Einheiten € 135

FORTGESCHRITTENE

Im Kurs für Fortgeschrittene üben wir erfahren und sind doch offen für das Neue. Wir kennen Asanas und Pranayama, Sanskrit und Kirtans. Es bereitet uns Freude uns vollkommen in die unterschiedlichen Ebenen der Yogapraxis einzulassen., je nachdem wo wir gerade stehen oder auf dem Weg sind. Ist die Erfahrung doch immer wieder eine neue, alles verändert sich ständig.

- Körperstellungen (Asanas) vertiefen und erweitern
- Asanas dynamisch/meditativ
- Sonnengruß mit Musik
- Asanas und ihre spirituelle Wirkung
- Pranayama: Nadi Sodhana, Kapalabhati, Ujjayi
- Meditation

Nicht das Ziel ist das Ziel, sondern der Weg ist das Ziel - Laotse.

Termine Donnerstags 19:35 bis 21:00 Uhr:

F-SEP vom 12.09. - 21.11.19.
F-NOV vom 28.11.19 - 13.02.20

Ausgleich für 10 Einheiten € 130

HORMON-YOGA

Beim FrauenYoga wollen wir vor allem unsere Weiblichkeit achten. Spezielle Yogaübungen und deren psychosomatischen Wirkungen kennenlernen. Verständnis und das Aktivieren der Chakren. Sanfte Spür- und Atemübungen die uns unsere Weiblichkeit wieder fühlen lassen. Für Frauen die Freude daran haben ihren Körper besser kennen zu lernen, organisch und energetisch. Kraft tanken für den Alltag.

Zu empfehlen bei Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, bei nicht Schwanger werden.

Termine Donnerstags von 18:00 bis 19:25 Uhr:

H-SEP vom 12.09. - 07.11.19
H-NOV vom 14.11.19 - 16.01.20

Ausgleich für 8 Einheiten € 110

SCHWANGERE

Gerade in dieser besonderen Zeit bietet Yoga eine Auszeit und Raum für das was gerade ist. In einer Zeit in der Leistung modern ist und erwartet wird, schafft das gerade bei Schwangeren oft noch mehr Unsicherheit. Im Yoga kannst du deine Weiblichkeit wieder entdecken und dein Vertrauen in dich und das Natürliche steigern. Sanfte und kräftigende Atem- und Yogaübungen bereiten deinen Körper auf die Geburt vor. Raum für Fragen und Austausch.

Termine Mittwochs von 18:00 bis 19:25 Uhr:

S-SEP. vom 11.09. - 06.11.19
S-NOV vom 13.11.19 - 22.01.20

Ausgleich für 8 Einheiten € 110

MUSIK-YOGA-TANZ / VINYASA-YOGA

Wenn du Freude an Musik und tanzen hast kannst du jetzt die erlernten Yogaübungen und Yoga-Übungsreihen im flow mit Musik tanzen.
Eine Möglichkeit Yoga und Tanz zu verbinden. Es sind keine besonderen Yoga- oder Tanzkenntnisse nötig.

Termine Mittwochs von 19:40 bis 21:00 Uhr:

V-SEP vom 11.09. - 06.11.19
V-NOV vom 13.11.19 - 22.01.20

Ausgleich für 8 Einheiten € 110

WEITERE ANGEBOTE**BUSINESS-YOGA**

Direkt nach der Arbeit angenehm entspannt in den Feierabend.
Gerne komme ich auch in Ihre Firma.

EINZEL-STUNDEN BUCHEN

YOGA allgemein 60 Min. Ausgleich € 45

YOGA PSYCHOSOMATISCH

Wann oder für wen ist eine Körperpsychotherapie hilfreich?

Wenn du mit Krankheit, Schmerzen oder mit Ängsten lebst und das vielleicht schon lange. Wenn du das Gefühl hast festzustecken und es ist keine Besserung in Sicht. Vermutlich weißt du gut Bescheid über die Krankheit, du hast dich informiert, stehst sogar unter ärztlicher Aufsicht und doch bringt dein ganzes Wissen keinen Heilerfolg. Hier kann eine Therapieform über deinen Körper der richtige Weg sein. In dem Moment der Körperwahrnehmung findet sofort Veränderung bis in jede kleinste Zelle statt. Das steigern deiner Wahrnehmung erzeugt mehr Wertschätzung dir selbst gegenüber. Das kann zunächst schmerzhaft sein, doch mehr mit dir und deinen Gefühlen in Kontakt zu sein, sie anzuerkennen und zuzulassen, beinhaltet ein Gefühl von Echtheit und Authentizität was wiederum zu mehr Freiheit führt.

Wie kann ich mir eine Körperpsychotherapiestunde vorstellen?

Meine langjährige Erfahrung als Yogalehrerin und psychologische Beraterin hat meine Wahrnehmung für die Körperlichkeit geschult und unterstützt mich in meinem Verständnis dieser heilsamen und energetischen Körperarbeit die im verbalen und nonverbalen Dialog stattfindet. Während einer Einzelstunde erfahre ich im Gespräch dein Anliegen. Auf diese Inhalte stimme ich die Körperbewegung (Yogastellungen) und die Atemarbeit ab. Es gibt unterschiedliche Vorgehensweisen, je nach deinem Befinden und Einverständnis. Ein Bewusstseins- und Heilungsprozess wird so eingeleitet.

Gerne begleite ich dich emphatisch auf deinem Weg negative Glaubenssätze loszulassen, liebevoll und wertschätzend anzuerkennen was wirklich ist um dich ganzheitlich neu zu erfahren.

1 Stunde Ausgleich € 55

3 Stunden Ausgleich € 140

AUSSTATTUNG:

Yogazubehör alles vor Ort.

Saft / Wasser / Tee und Obst / Nüsse steht bereit.

SONSTIGES:

In den Schulferien findet i.d.R. kein Unterricht statt, je nach Absprache in der Gruppe.

Seit 1992 bin ich zertifizierte Yogalehrerin, seit 2011 Psychologische Beraterin, 2015 ausgebildet in Körperpsychotherapie.

Eine Teilnahmebescheinigung für eine Kostenübernahme deiner Krankenkasse erhältst du am Ende des Kurses bei 80%iger Teilnahme.

INFO und ANMELDUNG

bitte per E-Mail oder telefonisch oder auf Band sprechen und ich rufe zeitnah zurück.

Bitte beachte, deine Anmeldung ist verbindlich.

Versäumte Stunden können in einem Parallelkurs nachgeholt werden.

Claudia Mahashakti Hofmann

Tel: 09971-3108232

Handy: 0151-21730063

claudia@yoga-tanz.de

Anschrift und Kursort

YOGA und TANZ minds

Geigenmachergäßchen 1

93413 Cham

***„Wir sind mehr Körper als Verstand.
Der Verstand kann nicht weinen und lachen.
Er kann den Wind nicht spüren
und die Erde berühren.
Nur mit dem Körper vermögen wir dies“***

Emaho