

Akad. Lehrkrankenhaus  
der Universität Duisburg-Essen

Gesundheitsförderndes  
Krankenhaus der WHO



## IHR WEG ZU UNS



## 🕒 Kursangebot



## KLINIKEN ESSEN-MITTE

[www.kliniken-essen-mitte.de](http://www.kliniken-essen-mitte.de)  
[info@kliniken-essen-mitte.de](mailto:info@kliniken-essen-mitte.de)

### Knappschafts-Krankenhaus

Am Deimelsberg 34a  
45276 Essen  
Tel.: (02 01) 174-0

### Evang. HuysSENS-Stiftung

Henricistr. 92  
45136 Essen  
Tel.: (02 01) 174-0

## 🌿 Stark und beweglich dank Yoga

**KLINIKEN ESSEN-MITTE** Evang. HuysSENS-Stiftung/  
Knappschaft GmbH

## Stark und beweglich dank Yoga

„Rücken- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern, innere Unruhe“ - sind das Aussagen die auf Ihr Leben zutreffen? Dann ist Yoga – ein seit Jahrtausend erprobter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht – eine gute Möglichkeit für Sie etwas zu ändern.

In diesem Kurs werden wir klassische Asanas (Körperhaltungen) und unzählige Modifikationen (Anpassung an die körperlichen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer) synchron zur Atmung, fließend miteinander verbinden.

Variationsreiche Körperhaltungen, harmonische Bewegungen der Wirbelsäule und dynamische Wiederholungen vereinen sich in den Sequenzen mit Pranayama (Atmung) und Mudras (Handgesten). Die anmutigen Bewegungen im Rhythmus des Atems fördern die Beweglichkeit, Leichtigkeit und die Kunst, Kraft aus dem inneren loslassen zu entwickeln.

Durch Konzentration und Achtsamkeit in Bewegung, lernen Sie Ihren Körper neu kennen und schätzen, damit lenken Sie Ihren Blick zu Ihrem inneren Lächeln, um bisher verborgene oder blockierte Energien freizusetzen.

Tauchen Sie ein in den inneren Fluß – werden Sie stark und beweglich dank Yoga!

## Kursdaten



### **Kurs: Stark und beweglich dank Yoga**

- Der Kurs findet über 10 Kurseinheiten à 60 Minuten statt.
- Im Sockelgeschoß der Physiotherapie im Knappschafts-Krankenhaus der Kliniken Essen-Mitte
- Kosten: 120 Euro

### **Anmeldung unter:**

Telefon: (02 01) 174-207 51

Mail: [t.berger@kliniken-essen-mitte.de](mailto:t.berger@kliniken-essen-mitte.de)