



# Physiotherapeutische Praxis Anna Christgau

ab Juni 2019

## Präventionskurs – Yoga

Prana Vinyasa Flow Yoga – für Einsteiger

Termine:

**Donnerstags 18:30 bis 19:45 Uhr** Start 06.06.2019 Dauer je 75 min

7 Einheiten am: **06.06.19, 13.06.19, 27.06.19, 04.07.19, 11.07.19, 18.07.19 und 25.07.19**

Angaben vorbehaltlich kurzfristiger Änderungen.

Mit Hilfe Deines Atems und fließenden Bewegungen, im Yoga Asanas genannt, wollen wir in 75 Minuten den Fluss von Prana - deiner Lebensenergie - bewusst spüren und intensivieren. Die Klasse ist dabei wie eine Welle aufgebaut. So startest Du mit einer Bewegungsmeditation, anschließend lernst Du den Sonnen- oder Mondgruß kennen. Und wenn dein Körper sich warm und weich anfühlt, arbeitest Du dich zu einer sog. "Peak Pose", dem Highlight der Klasse und Höhepunkt einer Welle, hin. Schließlich beendest Du die Yoga-Praxis mit sanften, länger gehaltenen Asanas und/oder Atemübungen. In der Endentspannung bist Du dann ganz bei Dir selbst angekommen. Das tolle am Prana Vinyasa Flow ist, dass wir jede Klasse einem Element (Erde, Wasser, Feuer, Luft oder Raum) widmen. Zudem werde ich die Übungen an die Gegebenheiten der Jahreszeit und an die Dynamik der Gruppe anpassen.

Dieser Kurs ist für Yoga-Einsteiger gedacht, welche die Yoga-Richtung Prana Vinyasa Flow kennenlernen möchten.

Info und Anmeldung unter:

**Großhabersdorf: 09105 9939 140**

**Dietenhofen: 09824 9285 45**

---

Zur Verstärkung unserer Teams suchen wir:

**Physiotherapeuten, Massagetherapeuten, Ergotherapeuten  
Kurstrainer/Übungsleiter** (m/w) in Voll- oder Teilzeit

Bewerbungen an:

E-Mail: [Praxis@Christgau-Physio.de](mailto:Praxis@Christgau-Physio.de)

Telefon: 09824 9236 30

---

**Physiotherapeutische Praxis Anna Christgau**

Hillerstraße 2 und Ansbacher Straße 20  
90599 Dietenhofen 90613 Großhabersdorf

09824 928545 09105 9939 140

