

Neue Kurse ab April 2013!

Yoga in Grolland

**im Gemeindehaus Sankt Lukas
Bremen-Grolland, Am Vorfeld 22**



Yoga ist keine reine Gymnastik, sondern gilt als ganzheitlicher Übungsweg zur Stärkung und Stabilisierung unserer Gesundheit. Kaum eine andere Übungsform schult und vereint Geist und Seele so vollkommen wie Yoga.

„Yoga für alle!“ basiert auf der traditionellen indischen Hatha-Yoga-Praxis und widmet sich insbesondere der Körperwahrnehmung und -kräftigung (Asana), den Atemübungen (Pranayama) sowie allgemeinen Entspannungstechniken.

Darüber hinaus kann Yoga helfen, uns auch wieder mehr auf uns selbst zu besinnen - so können wir den Dingen des Lebens mit Gelassenheit begegnen.



Kursleitung Yoga:

Martina Burandt, Journalistin, Pädagogin,
Yogalehrerin, zertifizierter Abschluss VHS und
Hinduakademie Bremen

Kontakt: Telefon: 0421-52079376 oder per

Qigong in Grolland



In Kurs IV, am Donnerstag, werden wir Yoga und Qigong vermitteln.

Qigong ist eine weitere asiatische Übungsform welches einer der Grundsäulen der „Traditionellen chinesischen Medizin“, kurz TCM ist. Sie dient der Pflege und Heilung unseres Körpers und unseres Geistes.

Unser Wohlbefinden wird gefördert, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt, somit erreichen wir auf diese Weise ein größeres Selbstbewusstsein welches uns im Alltag, im Umgang mit unseren Mitmenschen und mit uns selbst zu einer großen, angenehmen Gelassenheit verhilft.



Kursleitung Qigong:

Rainer Lemcke-Burandt,
Kursleiter für Qigong, zertifizierter Abschluss VHS und
Hinduakademie Bremen

Kontakt: über Martina oder per
E-Mail: lemcke-burandt@gmx.de

Termine 04-06.2013 und Gebühren

Kursumfang: 8 x 90 Min

Kursgebühr für 8 Termine: 64 Euro

(! Einige Krankenkassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kursgebühr für Yoga!)

***KURS I:** 8., 15., 22., 29. April; 6., 13., 27., Mai; 3. Juni, jeweils montags von 18.30-20 Uhr

***KURS II:** 9., 16., 23., 30. April; 14., 21., 28., Mai; 4. Juni, jeweils dienstags von 10-11.30 Uhr

***KURS III:** 9., 16., 30. April; 7., 14., 21., 28. Mai; 4. Juni, jeweils dienstags von 19.30-21 Uhr

***Lem-Bu-Qi-KURS IV:** 11., 18., 25. April; 2., 16., 23., 30. Mai, 6. Juni, jeweils donnerstags von 18:00-19:30 Uhr

Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung

Anmeldung: per Telefon (0421-52079376) oder per E-Mail: martina.burandt@gmx.de / **Zusatz:** Terminänderungen vorbehalten.

Teilnahme- und Zahlungsbedingungen:

Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich. Bitte teilen Sie mir mögliche gesundheitliche Einschränkungen bei Kursbeginn mit.

Anmeldungen sind verbindlich. Die Teilnahmegebühr ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen oder zum 1. Kurstermin bar zu zahlen.

Bankverbindung: M. Burandt, Sparda Bank Hannover, BLZ: 250 905 00, Konto: 864510

Kursleitung: Martina Burandt, Tel: 52079376, E-mail: martina.burandt@gmx.de

Qualifikation: Pädagogin/MA, Journalistin, Yoga-Lehrerin, Zertifizierter Abschluss der Hindu Akademie Bremen /VHS