

Anmeldung

Bitte die Anmeldung entweder per E-Mail an thomas.lausenmeyer@gmx.de oder per Post an Thomas Lausenmeyer, Weidenweg 32, 91154 Roth senden.

Ich möchte am Yoga-Kurs von Thomas Lausenmeyer, beginnend am 24.04.18, verbindlich teilnehmen:

Vor- und Nachname

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

Tel. oder E-Mail

Ort/Datum

Unterschrift

Datenschutzrechtliche Einwilligung:

Ihre Angaben werden nur zum Zwecke der Kursabwicklung erhoben und genutzt.

Ich erkläre mich zudem einverstanden, dass Herr Lausenmeyer meine Daten auch für weitere Einladungen ausschließlich zu seinen Veranstaltungen verwenden darf. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort/Datum

Unterschrift

Yoga-Lehrer

Ich praktiziere Yoga privat seit über zehn Jahren und bin seit 3 Jahren nebenberuflich als ausgebildeter und zertifizierter Yogalehrer tätig.

Meine intensive 2-jährige Ausbildung zum Yoga-Lehrer habe ich beim Yoga Zentrum Nürnberg (YZN) absolviert. Ich bin in allen wichtigen Bereichen des Hatha-Yoga-Unterrichtens ausgebildet:

- **Asanas (Yoga-Haltungen):**

Grundlagen der Anatomie, Hatha-Yoga, Ausführung und Wirkung der Körperübungen auf ganzheitlicher Ebene.

- **Pranayama (Atemtechniken):**

Der Atmen und seine Bedeutung für Energie und Gesundheit.

- **Philosophie:**

Quellentexte des Yoga, Yoga Sutras von Patanjali, praktische Umsetzung der Yoga-Lehre im Alltag.

- **Meditation:**

Tiefe Erfahrung des Seins.

- **Pädagogik:**

Unterrichtspraktische Leitlinien der Vermittlung des Yoga im Einzel-/Gruppenunterricht.



Hatha-Yoga-Kurs

„Aufrichtung im Äußeren
und Inneren“

im Frühjahr/Sommer 2018
beim SV Pfaffenhofen e.V.



für Anfänger
und Fortgeschrittene

LOSLASSEN UND ANKOMMEN!

Kursinhalt

Der Kurs hat einen ganzheitlichen Ansatz.

Der Fokus des Kurses liegt auf unserer Auf-
richtung. Der Kurs vermittelt Übungen zu einer
guten Körperhaltung, die sich immer auf die in-
nere Haltung auswirkt. Zudem soll durch medi-
tative- und Atem-Techniken gezielt auch eine
gesunde innere Haltung gefördert werden.

Die Gedanken und das Bewusstsein können
so zur Ruhe kommen, was insbesondere auch
dem Abbau von Stress und der psychischen
Entspannung dient.

Der eigenen Körperwahrnehmung sowie der
Körper- und Atemachtsamkeit werden durch
Üben klassischer Hatha-Yoga-Asanas (Körper-
haltungen) und Karanas (Bewegungsabläufe)
im Atemrhythmus besondere Aufmerksamkeit
geschenkt.

Die einzelnen Asanas und Karanas werden
nach und nach im Kursverlauf aufgebaut und
erarbeitet.

Kurseinheiten/-dauer

10 Kurseinheiten à 90 Minuten

Termine

Jeweils dienstags am
24.04. / 08.05. / 15.05. / 05.06. / 12.06. /
19.06. / 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07.

Uhrzeit

20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Ort

Turnhalle der Grundschule Pfaffenhofen,
Tillystr. 50, 91154 Roth/Pfaffenhofen

Teilnehmerkreis

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrit-
tene jeglichen Alters geeignet. In dem Kurs
ist es jedem, auch älteren Menschen mög-
lich, angepasst an das körperliche Befin-
den, Yoga zu üben.

Yoga-Lehrer

Thomas Lausenmeyer – Yoga-Lehrer YZN

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag beträgt insgesamt
EUR 70,00 für Vereinsmitglieder
EUR 120,00 für Nichtmitglieder

Hinweise

Die Teilnehmerzahl dieses Kurses ist auf
15 Personen begrenzt. So ist individuel-
les Üben gut möglich.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Dieser
Flyer stellt noch kein verbindliches Ange-
bot zur Kursteilnahme dar. Ein Anspruch
auf Kursteilnahme entsteht erst mit Er-
halt der Anmeldebestätigung und Errei-
chen der Mindestteilnehmerzahl von 11
Teilnehmern.

Der Kursbeitrag ist innerhalb einer Wo-
che nach Kursbeginn auf das Konto des
Sportvereins zu überweisen oder am
Tag der ersten Kurseinheit in bar zu ent-
richten. Die Kontodaten erhalten Sie am
ersten Kurstag.

**Sollten Sie an gesundheitlichen Be-
einträchtigungen egal welcher Art lei-
den, dann klären Sie bitte vorab mit
Ihrem zuständigen Arzt, ob eine Kurs-
teilnahme für Sie möglich und sinn-
voll ist.**