

STUDIO 1 ANGELA SAUER

Bleichstr. 84/2, 4. OG
75173 Pforzheim
Mobil 0177/2 46 11 21
www.angela-sauer.com
info@angela-sauer.com

PILATES & Yoga

STOTT PILATES®
PI2. HEALTHCARECORPORATION



Heart fits – Yoga über den Mattenrand hinaus...

Heart fits ist eine Methode, die den östlichen Ansatz der Meditation mit dem westlichen Ansatz der Persönlichkeitsentwicklung verbindet zur Verwirklichung von den persönlichen spirituellen und weltlichen Zielen.

Der Kurs gliedert sich in 2 Einheiten. In den ersten 3 Kurseinheiten werden Yoga Asanas zur Vorbereitung für das Achtsamkeitstraining für ca. 45 – 60 Minuten praktiziert. Diese körperlich aktive Zeit ermöglicht es Abstand vom Alltag zu nehmen. Es folgen Übungen der Achtsamkeit, die der Entwicklung des Bewusstseins und der Verbindung zum inneren Beobachter dienen. In den folgenden 3 Kurseinheiten stehen Achtsamkeit und Begegnung mit sich selbst und anderen Teilnehmern im Mittelpunkt. Dabei ist die Reflektion im Zustand der Achtsamkeit Grundlage für Selbsterfahrung und für die Erweiterung des eigenen Selbstbildes.

Achtsamkeit ist ein Potenzial, das in jedem schlummert. Nur mit Übung, kann dieses Potenzial sich entfalten. Durch die Kombination mit Übungen zur Selbsterfahrung und zur Außenwirkung werden Selbstführung und Selbstregulation mehr und mehr in Alltagssituationen positive Einflüsse nehmen. Dadurch wird Streß reduziert, das Immun- und Nervensystem gestärkt und im Gleichgewicht gehalten. Die Kommunikation mit sich selbst und mit dem Gegenüber wird eine andere Dimension bekommen, durch ein vertieftes Bewusstsein und einer tiefer gehenden Kenntnis seiner eigenen intrinsischen Anteile und Wertvorstellungen.

Der Kurs findet 1 x im Monat an einem Samstag Nachmittag oder Freitag Abend über 6 Einheiten statt. Die genaue Terminvereinbarung erfolgt nachdem sich eine Gruppe von mindestens 4 bis max. 10 Teilnehmern gefunden hat.

1. Termin: 27. oder 28.01.2017
2. Termin: 24. oder 25.02.2017
3. Termin: 10. oder 11.03.2017
4. Termin: 24. oder 25.03.2017
5. Termin: 05. oder 06.05.2017
6. Termin: 02. oder 03.06.2017

Kosten: 6 x à 2, 5 – 3 h - 300,- €;

Bitte bei der Anmeldung angeben ob Freitag Abend ab 20.00 Uhr oder Samstag Nachmittag 15.00 Uhr bevorzugt wird!

Anmeldeschluss Heart fits: 21.01.2017, danach 10,- € Aufschlag!

