



## Anmeldeformular

**SVH Kassel Wolfhager Str. 426  
34128 Kassel**

Ich möchte an einem 12-stündigem Yoga-Kurs teilnehmen.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift



Gestaltung

**ImagoKompositionen** in Kassel Harleshausen  
Tel: 0561/97 96 976 Mobil: 0173/5811552  
eMail: [info@imagokompositionen.de](mailto:info@imagokompositionen.de)



**Yoga**  
– für Einsteiger und Erfahrene

Körperliche Haltung  
Atembewusstheit  
Konzentration  
Meditation

## Was ist Yoga?

### Yoga

wurde vor ca. 5000 Jahren in Indien von heiligen Männern entwickelt und vor ca. 2500 Jahren schriftlich festgehalten.

Das Wort Yoga lässt sich auf unser Wort „Joch“ übertragen. Es verbindet zwei Teile, in diesem Fall Himmel und Erde.

Der vollständige Weg des Yoga besteht aus 8 Stufen:

1. Mäßigung
2. Innehalten
3. Körperliche Haltung (Asanas)
4. Atembewusstheit
5. Innenschau
6. Konzentration
7. Meditation
8. Spirituelles Bewusstsein

Im Westen wurde Yoga durch die Hippiebewegung der 60er Jahre bekannt und nach und nach verbreitet.

In neuerer Zeit hat es, nicht zuletzt durch das Vorbild prominenter Menschen wie z.B. Madonna, Eingang in Sportstudios und Sportvereine gefunden.

## Die Trainerin

### Regina Spindler

geb: 12.6.1957,  
verheiratet, 2 Kinder,  
in KS Harleshausen,  
20-jährige Yoga-Erfahrung  
seit 3 Jahren Yoga-Unterricht  
seit 10 Jahren Orientalischer Tanz  
seit 4 Jahren Unterricht Orientalischer Tanz,  
abgeschlossene Ausbildung zur  
Übungsleiterin im Breitensport für  
Erwachsenen und Senioren sowie für  
Kinder und Jugendlichen



Ich selbst praktiziere seit über 20 Jahren Yoga und wurde von verschiedenen Yogalehrern unterwiesen. Bis vor kurzem habe ich zwei Jahre lang eine Gruppe angeleitet. Diese Kenntnisse und Erfahrungen, sowie die Freude und das mit der Yogapraxis verbundene Wohlgefühl möchte ich gern an interessierte Menschen weitergeben.

Wir werden in der Praxis Körper- und Atemübungen ausführen, die dem Stressabbau, der Gesunderhaltung und auch der Ausstrahlung (Schönheit) förderlich sind. Durch spezielle Übungsabläufe wird der Körper dehnbarer, die Muskeln werden gekräftigt, die Atmung vertieft sich, das Gleichgewicht wird geschult sowie die innere Ausgeglichenheit und Ruhe gestärkt.

## Organisatorisches

### Ort

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich in den Räumlichkeiten des Kindergartens in der Wolfhager Straße (scharfe Kurve) in 34128 Kassel

### Zeit

Immer Mittwochs in der Zeit von 20 Uhr bis 21 Uhr.

### Sie benötigen

sportliche, bequeme Kleidung, keine Turnschuhe dafür dicke Socken, ein kleines Kissen, eine Gymnastik- oder Isomatte und eine leichte Decke zum Zudecken.

### Kosten

Eine Kurseinheit über 12 Stunden kostet	
für Nicht-SVH-Mitglieder	60,00 €
für Mitglieder des SVH	40,00 €
(Quereinstieg ist möglich)	

Weitere Informationen erhalten Sie in der

### SVH-Geschäftsstelle:

Wolfhager Straße 426, 34128 Kassel  
Tel: 0561 - 880303, Fax: 0561 - 8167158

### Sprechzeiten:

Freitags von 15 - 18 Uhr

oder unter: [www.svhkassel.de](http://www.svhkassel.de)

