

## KURSANMELDUNG HERBST 2024

### YOGA UND STRESSBEWÄLTIGUNG

- Montags 19.30 – 21.10 Uhr
- Donnerstags 17.30 – 19.10 Uhr
- Freitags 17.00 – 18.40 Uhr

Kursgebühr: €195,- FÜR 15 × 90/100 min.

Name .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Tel.: .....

E-Mail .....

Hiermit melde ich mich verbindlich für den oben angekreuzten Kurs an und erkläre mich mit den umseitig genannten Teilnahmebedingungen einverstanden. Die Kursgebühr in Höhe von € 195,-

- bezahle ich bar
- überweise ich auf das unten angegebene Konto

Ort/Datum/Unterschrift

Bankverbindung: Spardabank Hessen  
BIC: GENODEF 1S12  
IBAN: DE64 5009 0500 0002 6315 47

bitte hier abtrennen



**Joanna Alwasiak-Ackermann**

Am Roten Morgen 57  
64846 Groß-Zimmern  
Telefon 06071/738436

[j.ackermann@onlinehome.de](mailto:j.ackermann@onlinehome.de)  
<http://www.jaa-yoga.de>

Bankverbindung: Spardabank Hessen  
BIC: GENODEF 1S12  
IBAN: DE64 5009 0500 0002 6315 47

# Yoga

*Einheit von Körper, Geist und Seele*

---

*Kurse im Herbst 2024  
in Groß-Zimmern*

---



Kindergarten | Kath. Kindergarten  
Wichernweg 2 | Reinheimerstraße 12  
64846 Groß-Zimmern

## Joanna Alwasiak-Ackermann



Yogalehrerin (BYVL), Dipl.-Philologin für Italienisch und Französisch, Sprachlehrerin und Dolmetscherin, Hospizhelferin, Pädagogin, Systemische Therapeutin, Familienhelferin, Heilpraktikerin Psychotherapie. Mutter von zwei Kindern.

Yoga ("Einheit") ist ein altes ganzheitliches Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. Es umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen und beschreibt grundsätzlich auch eine Lebenseinstellung.

Yoga dient der

- Stärkung der psychischen Stabilität und Tatkraft
- Förderung der Achtsamkeit
- Wahrnehmung eigener hinderlicher Verhaltensmuster
- Wohltuende Entspannung

**KURSE HERBST 2024**

## YOGA UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Yogaübungen (Asanas) kombiniert mit Atemübungen (Pranayamas) und Entspannungstechniken helfen uns, unsere Gesundheit zu stärken. Ein Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems und Verbesserung der Konzentration sind einige der wunderbaren Wirkungen von Yoga.

### Montags

**19.30 – 21.10 Uhr im Katholischen Kindergarten**

(15 Termine, ab 26. August 2024)

### Donnerstags

**17.30 – 19.10 Uhr im Katholischen Kindergarten**

(15 Termine, ab 29. August 2024)

### Freitags

**17.00 – 18.40 Uhr im Kindergarten Wichernweg**

(15 Termine, ab 30. August 2024)

**Kein Unterricht vom 14.10.24 bis 25.10.24  
(Herbstferien)**

**Kursgebühr: 15 × 90 bis 100 min. / € 195**

**Die Kurse werden von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt.**

Es ist immer möglich einzusteigen oder einzelne Stunden zu bezahlen, falls Plätze vorhanden sind.



bitte hier abtrennen

Joanna Alwasiak-Ackermann  
Am Roten Morgen 57  
64846 Groß-Zimmern

### **Teilnahmebedingungen:**

Die Anmeldung kann nur nach Bezahlung (bar oder per Überweisung) bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn garantiert werden. Auf Wunsch kann eine Anmeldebestätigung bereitgestellt werden. Ein Rücktritt von der Teilnahme ist bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist eine Rückerstattung der Gebühr nicht mehr möglich. Es kann allerdings ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Versäumte Stunden können, falls Platz vorhanden, innerhalb des Kurses an anderen Tagen nachgeholt werden. Bei eventuellen gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte vorab einen Arzt Ihres Vertrauens. Jegliche Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung des Kursteilnehmers

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und, falls vorhanden, Yoga-matte und -kissen.