

KURSANMELDUNG FRÜHJAHR 2026

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 x 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

ackermannjoanna2@gmail.com

<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 Frühjahr 2026
in Groß-Zimmern



Kindergarten
Wichernweg 2

Kath. Kindergarten
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 und physischen Stabilität und Tatkraft
- Aufbau körperlicher Möglichkeiten
- Förderung der Achtsamkeit
- Wohltuende Entspannung

KURSE FRÜHJAHR 2026 **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 12. Januar 2026)

Donnerstags

17.30 – 19.10 Uhr im Katholischen Kindergarten

(15 Termine, ab 15. Januar 2026)

Freitags

17.00 – 18.40 Uhr im Kindergarten Wichernweg

(15 Termine, ab 16. Januar 2026)

**Kein Unterricht vom 30.03.26 bis 10.04.26
(Osterferien)**

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.