

## **LIEBE YOGANITAS,**

viele treue und liebgewordene Yogafrauen besuchen den Yogaunterricht regelmäßig in meinem kleinen Yogastudio, auch Neue kommen dazu, es ist immer wieder bereichernd und macht Freude. Herzlichen Dank dafür.

Gerade auf dem Yogaweg geht es um Wertschätzung, Disziplin und Abgrenzung im positiven Sinn. Verantwortung übernehmen für unser Denken und Tun. Natürlich gilt das auch besonders für mich als Yogalehrende und es ist tagtäglich eine Herausforderung.

Schon länger hege ich den Wunsch mich auf eine spirituelle Reise auf dem Jakobsweg und/oder in einem Ashram zu begeben und jetzt ist es endlich dran.

**Mein YOGA-Kursangebot startet** deswegen erst **nach den Herbstferien am 05. November 18.**

Bitte **per Mail rechtzeitig anmelden**, die Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldungen verbindlich reserviert.

**Mein Angebot aus der KÖRPERPSYCHOTHERAPIE,**

Unterstützung/Begleitung bei Krisen

durch **wahrnehmen deiner Gefühle in Stille**

ist ebenfalls ab Anfang November wieder buchbar, per Mail oder telefonisch.

In die **derzeit laufenden Kurse** kannst Du spontan bei freien Platz gerne dazu kommen. Ruf mich einfach an.

**YOGA Anfänger/Wiederholer**, montags bis 30. Juli,  
von 19:40 – 21 Uhr.

**Yoga für die Frau**, donnerstags bis 26. Juli,  
von 18 – 19:20 Uhr.

**Yoga für Erfahrene**, donnerstags bis 09. August,  
von 19:40 – 21 Uhr.

**SOMMERFERIEN-Yoga: vom 01. - 04.08.18, 4 x,**

--- **vormittags von 9 – 10:15 Uhr**, starte mit **YOGA kraftvoll** in den Tag.  
Nur gesamt und mit Anmeldung, Ausgleich € 40.

**Ich wünsche Dir/Euch von Herzen alles Gute,**  
om shanti om

Claudia Mahashakti Hofmann

-----Mutter Erde trägt dich, Vater Himmel schützt dich,  
Gottes Liebe begleitet dich, deine Wege sind in Sicherheit-----

## FORTLAUFENDE KURSE

### YOGA FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen die Yoga noch nicht kennen oder mal einen Schnupperkurs gemacht haben.

**Kurs 3: Montags**, ab 05.11.18 bis 21.01.19.

**K 1/19:** ab 28.01. bis 08.04.19 und **K 2** vom 29.04. bis 15.07.19, 10 Abende,  
jeweils von 19:35 – 21 Uhr.

Ausgleich € 135

Inhalt:

- Was ist Hatha-Yoga
- Der Energiekreis im Yoga
- Körperwahrnehmungsübungen
- Mindestens 12 einfache Asanas (Yogastellungen) erlernen
- Die Volle Yogaatmung erlernen

### YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen die bereits Yogaerfahrung haben.

**Kurs 3: Donnerstags**, ab 08.11.18 bis 24.01.19.

**K1/19:** ab 31.01. bis 11.04.19 und **K 2:** ab 02.05. bis 25.07.19, 10 Abende,  
jeweils von 19:35 – 21 Uhr.

Ausgleich € 130

Inhalt:

- Pranayama: Nadi Sodhana, Kapalabhati und Ujjayi
- Surya Namaskara, Sonnengruß – mit Musik
- Asanas mit Varianten – dynamisch/meditativ
- Die Asanas und ihre spirituelle Wirkung
- Kirtans und Mantren singen

### YOGA AM VORMITTAG

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.

**K1/19 Donnerstags**, ab 31.01. bis 28.03.19, 8 Vormittage  
jeweils von 9 – 10 Uhr.

Ausgleich € 85

Inhalt:

- Körperwahrnehmung
- Sanfte Asanas (Yogastellungen)
- Entspannungsreisen
- Atem beobachten
- Raum für Austausch

## YOGA FÜR SENIOREN

Dieser Kurs ist für Ältere mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.

**K1/19:** ab 04.04. bis 27.06.19, 8 Vormittage von 8:45 - 10 Uhr.

Ausgleich € 100

Inhalt:

- spezielle Übungen für Ältere
- Sonnengruß auf dem Stuhl
- Übungen bei bestimmten Erkrankungen
- Augenübungen
- kleine Massagen
- Koordinationsübungen
- Konzentrationsübungen

## YOGA FÜR DIE FRAU

**K3/18: Donnerstags,** vom 08.11. bis 20.12.18, 7 Abende,  
jeweils von 18 – 19:20 Uhr.

Ausgleich € 100

In diesem Kurs wollen wir besonders unsere Weiblichkeit achten. Yogaübungen und deren entsprechend psychosomatischen Wirkung kennen lernen. Verständnis und das Aktivieren der Chacren. Sanfte Spür- und Atemübungen die Körper und Geist gut tun.

Für Frauen die Freude haben ihren Körper besser kennen zu lernen, organisch und energetisch.

Was sind unsere Hormondrüsen und wie kann ich sie aktivieren?

Hilfreich bei Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden, bei nicht schwanger werden.

## BUSINESS-YOGA

Direkt nach der Arbeit angenehm entspannt in den Feierabend.

Gerne komme ich auch in Ihre Firma, rufen Sie mich an.

## EINZESTUNDEN BUCHEN

### YOGA allgemein

45 Min. Ausgleich € 40

### YOGA psychosomatisch

als Hilfestellung bei körperlichen und/  
oder psychischen Problemen

1 Stunde Ausgleich € 50  
3 Stunden Ausgleich € 130

## YOGA-ZUBEHÖR

alles vor Ort. Saft/ Wasser und Obst/Nüsse steht bereit.

### Sonstiges

In den Schulferien findet i.d.R. kein Unterricht statt, je nach Absprache in der Gruppe. Seit 1992 bin ich zertifizierte Yogalehrerin, seit 2011 Psychologische Beraterin, 2015 ausgebildet in Körperpsychotherapie. Eine Teilnahmebescheinigung für eine Kostenübernahme deiner Krankenkasse erhältst du am Ende des Kurses bei 80%iger Teilnahme.

### Info und Anmeldungen

bitte per E-Mail oder telefonisch oder auf Band sprechen und ich rufe zeitnah zurück. **Bitte beachte**, deine Anmeldung ist verbindlich. Versäumte Stunden können in einem Parallelkurs nachgeholt werden.

**Claudia Mahashakti Hofmann**  
Geigenmachergäßchen 1  
93413 Cham  
**Tel: 09971-3108232**  
**Handy: 0151-21730063**

**Kursort:**  
**YOGA und TANZ minds –**  
**im Geigenmachergäßchen 1**  
93413 Cham

**„Wir sind mehr Körper als Verstand.  
Der Verstand kann nicht weinen und lachen.  
Er kann den Wind nicht spüren  
und die Erde berühren.  
Nur mit dem Körper vermögen wir dies“**

Emaho



## Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur  
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

### Hatha Yoga

**Kursleitung:**  
**Claudia Hofmann-Reischer**

(Kurs-ID 20170612-929011)

YOGA und TANZ minds, Geigenmachergäßchen 1, 93413 Cham