



**Zu meiner Person: Luisa Wolf**

Jahrgang 1963,  
Dipl. Sozialpädagogin, Naturlehrerin, Mutter von drei Kindern.

Ausbildung zur Yogalehrerin 1996-1997 bei Prof. Dr. Roque Lobo, Institut für Gesundheits- pädagogik des Fördervereins für Yoga und Ayurveda e.V.

Seit 1998 leite ich Yogakurse, privat, an der Volkshochschule und im Rahmen meiner Tätigkeit als Sozialpädagogin. Meine laufende Fortbildung in Iyengar-Yoga fließt in meine Lehrtätigkeit mit ein.

**Hatha-Yoga**

Wir werden Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) schrittweise erlernen. Durch die Übungen können wir unser seelisches Befinden bewusster wahrnehmen. Wir erkennen die Möglichkeiten und Grenzen unseres Körpers und erweitern diese behutsam. Fehlhaltungen können verbessert werden. Der Körper wird ganzheitlich gekräftigt und gedehnt. Rückenschmerzen können zurückgehen, oder entstehen erst gar nicht.

Eine Balance zwischen Aktivität und Passivität entsteht. Wir finden zu innerer Ruhe und geistiger Klarheit

Auf die Teilnehmer gehe ich individuell ein, so dass die Übungen für alle Altersstufen, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet sind.

**Kurs:**

10 x dienstags  
17.09. - 03.12.2013  
18.00 -19.15 Uhr  
120 Euro

**Ort:**

Ayurveda-Institut München  
Dr. Annette Müller-Leisgang  
Pirrolstraße 7  
81249 München/Lochhausen  
Seminarraum

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken.  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.