



## Lebensfreude Energie & Bewegung

### Wöchentliche Kurse

- ❖ Kundalini Yoga – Vinyasa Yoga Mix
- ❖ AROHA – Fitness-Kurs mit Selbstverteidigungselementen
- ❖ KAHA – Kraft und Koordination mit Elementen aus dem Qigong

### Workshops am Wochenende

- ❖ Sport und Kreatives vereint: AROHA Stick & Arts
- ❖ Kinesiologie-Taping: Selbsthilfekurse
- ❖ Klang-Erlebnisse mit Trommel, Gong, Klangschalen
- ❖ Ahnenzeremonie, Kakaozeremonie
- ❖ Krafttanz – Verbindung zu Deinen Wurzeln

### Angebote Individuell

- ❖ Einzel-Coaching für mehr Energie – Ihre Weiterentwicklung / Ihr Erfolg
- ❖ Einzel-Yogastunden individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- ❖ Einzel-Sessions zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

### Kursbeschreibung:

#### **Yoga für Achtsamkeit und mentale Balance – Kundalini Yoga / Vinyasa Mix**

Yoga schult mit einfachen Bewegungen das Körperbewusstsein, reduziert Verspannungen, stärkt das Nervensystem und aktiviert die inneren Selbstheilungskräfte. Die Kursstunde beinhaltet auch eine Meditation und eine Tiefenentspannung, z. B. eine Mentalreise, auch begleitet mit Gong, Trommel, oder Klangschalen. **Der Kurs findet am Mittwochabend statt.**

#### **AROHA - Ein Fitness-Kurs für Kraft & Lebensfreude**

Abwechslungsreiches Cardio Workout mit Spaßfaktor und Selbstverteidigungselementen. Verbrennt viele Kalorien, reduziert Verspannungen, stärkt die gesamte Muskulatur (Rücken-, Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur), weckt die Kraft der Mitte und ist ohne Vorkenntnisse für jede Altersgruppe geeignet. Jeweils mit KAHA Cool down - traumhafte Musik aus Neuseeland. **Der Kurs findet am Montagabend in Hergershausen / Alte Schule / Herigar statt.**

**KAHA - Stressmuster in Kopf/Körper lösen** Fließende Bewegungen, Training von Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die gesamte Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Verspannungen können sich lösen. Wird im Stehen geübt, stärkt Herz-Kreislauf und ist für alle Altersstufen und Fitnesslevels geeignet. Traumhaft schöne Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii entführt in exotische Welten und sorgen für Entspannung von Kopf und Körper. **Der Kurs findet Freitagmorgen in Sickenhofen statt.**

### Kontakt/Informationen:

Katja Berker  
www.lebensfreude-yoga.de  
katja.berker@gmail.com  
Telefon: 06073-74 79 800  
Mobil: 0151-16648659  
Harpertshäuser Str. 16  
64832 Babenhausen-Sickenhofen