

Ab Mittwoch, den 21. September gibt es beim SV DJK Emmerting einen Yogakurs mit Simone Ortner (zertifizierte Hatha- und Yin-Yogalehrerin)

Ich kam vor etwa 15 Jahren zum Yoga. Aufgrund der positiven Auswirkungen des Yoga auf mich, habe ich beschlossen eine Yogaausbildung zu absolvieren und unterrichte seitdem mehrere Kurse pro Woche.

2013/ 2014 habe ich meine 200 Stunden Yogaausbildung in Hatha-Yoga absolviert. Seitdem bilde ich mich stetig fort, habe eine Weiterbildung in Yin-Yoga und Faszien-Yoga sowie etliche Seminare und Workshops, auch bei bekannten Yogalehrern wie Babra Noh und Bryan Kest absolviert.

Yoga bedeutet für mich mehr als die reinen Körperübungen. Für mich ist Yoga etwas, was jeden Moment, im täglichen Leben, im Alltag, stattfindet. Es ist die Fähigkeit, sich mit seinem Inneren zu verbinden, was nicht immer einfach ist, da wir uns in unserem Alltag nur allzu oft verzetteln. Darum ist es wichtig, immer wieder zu sich selbst zu kommen. Yoga ist dafür hervorragend geeignet. Die Yogastunden sind Zeit für sich selber, um zu sich zu kommen, sich zu erden und den eigenen Körper wieder zu spüren.

Jede Yogastunde enthält eine kurze Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama), die Übungen (Asanas) und eine Endentspannung (Savasana).

Ich freue mich sehr, nun einen Kurs mit 10 Abenden ab Mittwoch, den 21. September 2016 (von 18.45 bis 12.15 Uhr) beim SV DJK in Emmerting anbieten zu dürfen.

Wir starten für Anfänger, Geübte sind ebenfalls herzlich willkommen.

Anmeldungen unter yoga@simoneortner.com

Infos unter www.simoneortner.com oder 0176/93513032