



YOGA ENTSPANNUNG MEDITATION

Anna-Lena Hutt

Wenn das Wasser keine Wellen mehr hat,
so ist es von sich aus zur Ruhe gekommen.

Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme
Kleidung zum Kurs / Workshop mitbringen.

Anna-Lena Hutt
Tel: 0151 75027049

Mail: anna-lena.hutt@gmx.de
www.yoga-entspannung-meditation.info

Die jeweilige Gebühr ist vor Kurs / -Workshop-
beginn zu entrichten

Sparkasse Gütersloh-Rietberg
DE98 4785 0065 0004 5872 44




NEU: Curvy-Yoga
Yoga für Menschen mit Kurven

Yoga: Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um vom hektischen Alltag abzuschalten und die Ruhe in sich zu finden. Die anschließenden Asanas (Körperübungen) werden ohne Stress und Perfektionszwang mit der Atmung verbunden. Zum Ende hilft die Schlussentspannung die Asanas auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirken zu lassen und so gestärkt und mit neuer Energie zurück in den Alltag zu gehen.

Entspannung: In meinen Entspannungskursen und Workshops, verbinde ich sanfte Übungen aus dem Yoga und der Eutonie (ruhige, spannungsregulierende Körperarbeit) mit entspannten Atemtechniken. Inspirierende Texte und Geschichten, wie verschiedene Formen der Meditation, schenken dir eine Auszeit.

Meditation: In einer für dich angenehmen Körperhaltung (ich stelle dir verschiedene Varianten im Sitzen, Liegen und Stehen vor, mit offenen, oder geschlossenen Augen) können während der Meditation deine Gedanken und dein Geist loslassen und zur Ruhe kommen. Lerne verschiedene Meditationsformen kennen, ob aktiv in Bewegung, oder passiv in Verbindung mit deinem Atem, Worten, Zahlen, Farben... Durch die Fokussierung bist du ganz bei dir, im Hier und Jetzt.



Tu dir etwas Gutes
und beginne mit Yoga,
Entspannung und
Meditation.

In meinen Kursen und Workshops geht es um dich und das was dir gerade gut tut. Ob du intensiv oder entspannt Yoga praktizieren möchtest. Ob du mir in der Atemarbeit und der Meditation zuhörst oder sie für dich praktizierst. Es ist deine Zeit für Ruhe und Entspannung.

Aktuelle Kurse und Workshops findest du unter:
www.yoga-entspannung-meditation.info

Anna-Lena Hutt

- Sozialpädagogin M.A. / Sozialpädagogin M.A.
Master Gesundheitsfördernde Soziale Arbeit
- Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode
- Kursleiterin Autogenes Training
- Kursleiterin Progressive Muskelentspannung
- Meditationstrainerin
- Yoga-Lehrerin (Hatha Yoga)
- Selbständig tätig seit 2018 (Yoga, Entspannung und Meditation)

Mitglied im Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.