

# **YOGA-WINTERKURS 2021**



**mit  
Petra Mertens**

**WAS DICH ERWARTET**

## **Was habe ich im Winterkurs ab 18.01.2021 bis 10.02.2021 vor:**

**-Der Winterkurs ist als besonderer Kurs gedacht. Ich möchte zu einer Praxis motivieren, die über das einmal pro Woche hinausgeht. Idealerweise unter der Woche jeden Morgen.**

**Es ist gut, wenn man sich eine kleine, aber stete und gut ausgerichtete Praxis angewöhnt. Der Körper wird es einem danken. Der Geist wird ruhiger, das Gemüt stabiler.**

**-Um das umzusetzen, bringe ich kleinere Sequenzen, die aufeinander aufgebaut sind und sich pro Woche steigern in Menge und Intensität.**

**So kann jede/r für die tägliche Routine die Sequenz wählen, die zeitlich passend ist und der gewünschten Anstrengung entspricht und hat damit auch die Möglichkeit, sich nach und nach zu steigern, bis hin zu einem mühelosen Flow.**

**-In der Zoom-Stunde und im ERKLÄR-VIDEO erläutere ich die Übungen detailliert und biete ggf. Korrekturhilfen und Alternativ-Lösungen an, so dass die Sequenzen dann im Fluß geübt werden können, entsprechend dem ÜBUNGS-VIDEO.**

**Wie intensiv jede/r für sich die Praxis gestalten möchte, hängt davon ab, ob die Sequenz in den Alltag integriert wird. Die Möglichkeit zum Austausch ist ebenfalls in den ZOOM-Stunden, falls gewünscht, geboten.**

**-Zusätzlich zu den YOGA-Körperübungen erläutere ich das Thema: was ist hilfreich, um mich zur täglichen Praxis zu disziplinieren und welche Rolle spielt hierbei die Willenskraft.**

**Auch gehe ich auf das Thema ein "Wie atme ich richtig" in der YOGA-Praxis und im Alltag auch.**

**Damit die Videos für die Praxis Zuhause gut genutzt werden können, trenne ich in ERKLÄR- und ÜBUNGS-VIDEOS. So gibt es also in den 4 Wochen insges. 8 kleinere VIDEOS.**

**Nun wünsche ich Dir auf diesem Weg viel Freude am YOGA-üben, vielleicht zusammen in den 4 Wochen und vielleicht auch jeder zusätzlich für sich selbst.**

**Namaste  
und liebe Grüße,  
Petra**



## Hallo Ihr Lieben,

ich noch eine Nachricht an Dich. Ich freue mich sehr, dass das Konzept meiner ONLINE-Stunden im Herbstkurs gut angekommen ist und sich fast alle aktuellen TeilnehmerInnen für den nächsten Kurs im JAN / FEB 2021 angemeldet haben. Es sind noch ein paar Plätze im Winterkurs frei. Wer also Interesse hat, im Januar mit einzusteigen, hier ist die INFO von meiner Homepage.

**In dieser Datei sind ein paar weitere Details, was Dich im kleinen 4 Wochen-Winterkurs "YOGA INTENSIV" erwartet.**

Meine ONLINE-Stunden basieren auf meinen YOGA-VIDEOS, die ich den Kurs-TeilnehmerInnen auch über den Kurs hinaus noch zur Verfügung stelle. So kann ich meine volle Aufmerksamkeit während der ZOOM-Stunde der Gruppe widmen, ggf. Korrekturhinweise, Alternativlösungen und individuelle Anleitungen anbieten. Ich würde mich freuen, wenn diejenigen, die im Herbstkurs keinen Platz mehr bekommen haben, nun wieder mit dabei sein können.

Bis dahin wünsche Dir alles Liebe, Gesundheit, Glück und Glücklichein.

**Bleibt gesund.**

**Herzliche Grüße, Petra**

### Wie es weitergeht: ab JAN 2021 im Winterkurs und ab März 2021 im Frühjahrskurs

#### [Winterkurs – YOGA-INTENSIV ab JAN 2021](#)



4 Wochen ONLINE-Kurs – vom 18.01.2021 – 10.02.2021  
ONLINE-Stunden per ZOOM incl. Korrekturhilfen und YOGA-Videos  
Rahmenthema: „Disziplin und Willenskraft“ sowie besonderer Fokus:  
„Wie atme ich richtig“ im Alltag und beim YOGA-Üben  
mit ganzheitlichen, aufbauenden YOGA-Sequenzen für die tägliche YOGA-Praxis, kurz & knackig, effizient & effektiv, belebend & beruhigend

[>INFOS zum Thema, Inhalt und Kosten](#)

[->INFOS zum Kursplan / den Kurszeiten](#)

#### [Frühjahrskurs – YOGA-GANZHEITLICH ab MRZ 2021](#)



8 Wochen vom 01.03.2021 – 05.05.2021, LIVE geplant, ONLINE in jedem Fall  
ONLINE-Stunden per ZOOM incl. Korrekturhilfen und YOGA-Videos  
Rahmenthema: „Fülle – Erfülltsein – Gesetze des Erfolgs“ sowie Fokus:  
„Atmung gegen Unruhe, Sorgen und Ängste sowie Schlafprobleme hin zu Ruhe, Gelassenheit, innere Stärke und Stabilität“ mit ganzheitlichen YOGA-Sequenzen, präzise & effektiv, dynamisch & kraftvoll, klar & aufbauend.

->[Der Kurs wird von den Krankenkassen unterstützt.](#)

->[INFOS zum Thema, Inhalt und Kosten](#)

->[INFOS zum Kursplan / den Kurszeiten](#)

Wenn Du auch mit dabei sein möchtest, dann melde Dich einfach per Mail.

Die Anmeldebestätigungen für den Winterkurs 2021 verschicke ich am kommenden Wochenende 12./13.2020 an alle, die sich angemeldet haben. Bitte melden, falls Du am Montag, 14.12.2020 keine Bestätigung von mir erhalten hast und dazu kommen möchtest.