

Ein „Lachen an der richtigen Stelle“...



Und das bin ich.

Dr. Carola Seitz

Ich lebe in Regensburg und bin Mutter von drei Kindern.

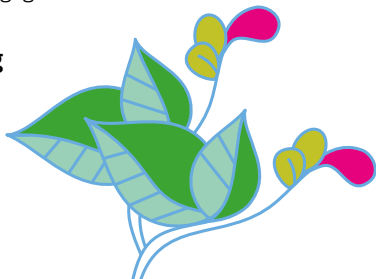
Zum Yoga kam ich 2003 im Zuge meiner ersten Schwangerschaft. Mittlerweile bin ich zertifizierte Luna Yoga® Lehrerin mit 600 Unterrichtseinheiten.

Meine Yogastunden sind eine abwechslungsreiche Mischung aus kraftvollen Übungen und Bewegungsfolgen (Asanas). Sie bieten zudem ausreichend Raum zum Spüren, um zwischendurch zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Eine wohlthuende Anstrengung, Konzentration und gesammelte Hingabe an die Übungen schließen die spielerische, leichtfüßige, ja, kindliche Lust am Entdecken klassischer Asanas nicht aus, ganz im Gegenteil...

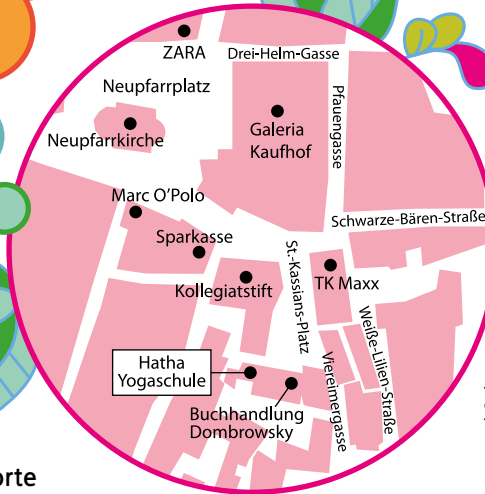
Ein Lachen an der richtigen Stelle schafft eine Atmosphäre, in der sich alle Teilnehmenden – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen oder Vorwissen – wohl, aufgehoben und wertgeschätzt fühlen dürfen. Und wenn eine jede und ein jeder am Ende gestärkt, in körperlichem Wohlbefinden und einer heiter fröhlichen Gelassenheit wieder nach draußen geht, ja, dann ist es geglückt!

Kontakt und Anmeldung

Dr. Carola Seitz
An der Klosterbeite 18
93051 Regensburg
Mobil: 0151 168 36 257
Email: info@carolaseitz.de
www.carolaseitz.de



ORTE



Veranstaltungsorte

Regensburg

Hatha Yogaschule
St. Kassians-Platz 6
93047 Regensburg
www.hatha-yogaschule.de

BIC im KÖWE
(VHS Regensburg)
Dr. Gessler- Straße 47
93051 Regensburg
Gymnastikraum 1
www.vhs-regensburg.de

Cham

VHS Cham
Lucknerstr. 3
93413 Cham
www.vhs-cham.de



Gestaltung: Sabine Köpke | www.msk2.de

Frühjahr/Sommer 2018

Jetzt auch mit Kursen in CHAM!



Luna Yoga® tut gut!



Luna Yoga ist eine spezielle Form des Hatha Yogas und wurde in den 80er Jahren entwickelt. Hier verbindet sich traditionelles Yogawissen mit modernen, therapeutischen Ansätzen aus Medizin und heilenden Körpertherapien. Luna Yoga ist eine Körperkunst, in der klassische Yogahaltungen und kraftvolle Bewegungsabläufe sowie sanfte Atemübungen und Meditation zu einem gesunden, ganzheitlichen Konzept zusammenfinden.

Spürübungen im Luna Yoga kräftigen und dehnen. Und sie machen Spaß! Wer möchte nicht wie ein ‚Fröhlicher Fisch‘ durch das Wasser gleiten, wie ein ‚Kolibri‘ der Schwerelosigkeit trotzen oder mit den Schwingen einer ‚Adlerin‘ majestätisch durch die Lüfte gleiten? Schon allein die phantasievollen Bezeichnungen der Übungen wecken innere Bilder und machen Lust aufs Mitmachen.



Luna Yoga tut gut – Frauen ebenso wie Männern. Es kann Lust und Lebensfreude wecken. Es gibt uns die Möglichkeit, auf eine wohlwollende und freundliche Weise in Kontakt mit uns selbst zu treten und unterstützt uns so auf einem selbstbestimmten und individuellen Weg der Persönlichkeitsentfaltung.

Kurstermine für Frühjahr und Sommer 2018:

Kursort: VHS Cham

Lucknerstr. 3, 93413 Cham
Preise und Anmeldung über VHS Cham
www.vhs-cham.de

Yoga für Schwangere *

Montag 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
6x 90 min.
1. Kurs: 05.03.18 bis 23.04.18
2. Kurs: 30.04.18 bis 18.06.18

Luna Yoga für Frauen

Montag 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr
12x 90 min.
05.03.18 bis 11.06.18

** Der Kurs ‚Yoga für Schwangere‘ ist für jede Phase der Schwangerschaft geeignet. Klassische Yogahaltungen sowie sanfte Atemübungen und Meditation begleiten wohltuend und unterstützend die gesamte Schwangerschaft. Zudem sind sie eine hilfreiche Vorbereitung für die kommende Geburt. Kräftigende Übungen mit ausreichend Raum für ein achtsames In-Sich-Hineinhören können Gelassenheit und Vertrauen in den eigenen Körper schenken und einen intensiven Kontakt zum Baby ermöglichen.*



Kursort: Hatha Yogaschule Regensburg

St. Kassians-Platz 6, 93047 Regensburg, www.hatha-yogaschule.de
Anmeldung über Carola Seitz unter Email: info@carolaseitz.de oder
Mobil: 0151 168 36 257 oder www.carolaseitz.de

Luna Yoga für Frauen

Dienstag 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr
6x 90 min. **80.- EUR**
1. Kurs: 06.03.18 bis 24.04.18
2. Kurs: 08.05.18 bis 26.06.18
3. Kurs: 03.07.18 bis 07.08.18

Yoga für Schwangere *

Donnerstag 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr
6x 90 min. **80.- EUR**
1. Kurs: 08.03.18 bis 26.04.18
2. Kurs: 03.05.18 bis 28.06.18
3. Kurs: 05.07.18 bis 09.08.18

Yoga für Mütter mit Kind (im Alter von 0 bis 3 Jahren)

Donnerstag 15:15 Uhr bis 16:30 Uhr
6x 75 min. **75.- EUR**
1. Kurs: 08.03.18 bis 26.04.18
2. Kurs: 03.05.18 bis 28.06.18
3. Kurs: 05.07.18 bis 09.08.18

Hier geht es auch mal quirlig zu, wenn die Mütter Yoga üben und die Kleinen mittenmang sind; Yoga(er)leben ein wenig anders: lebensnah, unkompliziert, aber nicht minder kräftigend und wohltuend. Schnuppern gerne nach Absprache.

Yoga für Mütter & Töchter bzw. Frauen & Mädchen (ab 10 Jahren)

Donnerstag 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
6x 90 min. **80.- EUR**
1. Kurs: 08.03.18 bis 26.04.18
2. Kurs: 03.05.18 bis 28.06.18
3. Kurs: 05.07.18 bis 09.08.18
(Nicht nur) für Mutter & Tochter im Doppelpack (Sonderpreis!): Mädchen ab 10 Jahren und Frauen jeden Alters sind hier herzlich willkommen.

Offene Yoga Stunde für JederMann & JederFrau

Jeden Sonntag Vormittag
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
90 min. **15.- EUR** oder mit einer **Zehnerkarte 135.- EUR**
Hatha Yogaschule Regensburg
Für alle, die keinen fortlaufenden Kurs buchen können oder möchten, um sich spontan mit einer genussvolle Yogastunde am Sonntag Vormittag zu verwöhnen. Diese unverbindliche Stunde eignet sich auch gut zum Schnuppern. Formlose Anmeldung bitte bis 12 Uhr am Vortag.



Kursort: BIC im KÖWE Regensburg

Dr. Gessler-Straße 47, 93051 Regensburg
Preise und Anmeldung über VHS Regensburg
www.vhs-regensburg.de

Hatha Yoga Grundstufe

Samstag 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
5x 90 min.
14.04.18 bis 12.05.18
Entspannt - Gespannt ins Wochenende:
Luna Yoga am Samstag Vormittag für JederMann und JederFrau.

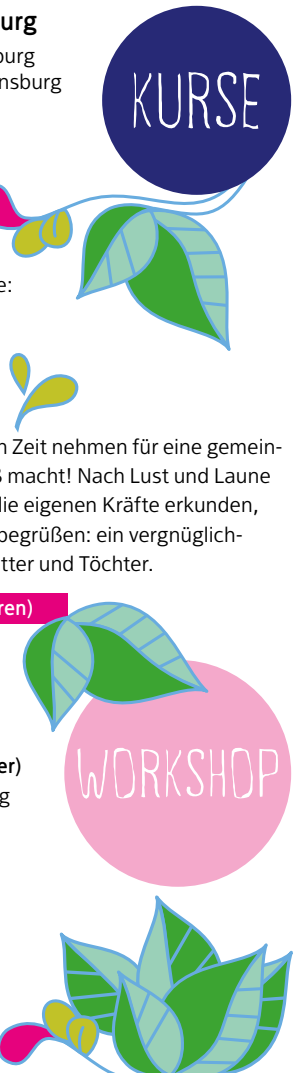
Workshop ‚Frühlingslaune‘

Das ‚Special‘ für ein starkes Team: Sich Zeit nehmen für eine gemeinsame Unternehmung, die beiden Spaß macht! Nach Lust und Laune dehnen, strecken, räkeln, spielerisch die eigenen Kräfte erkunden, den Frühling mit passenden Übungen begrüßen: ein vergnüglicher bewegter Samstag Nachmittag für Mütter und Töchter.

Yoga für Mütter & Töchter (ab 10 Jahren)

1. Termin: Samstag, 17.03.18
2. Termin: Samstag, 14.04.18
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
1x 3 Std. **38.- EUR**
(Gesamtpreis für Mutter und 1 Tochter)
Kursort: Hatha Yogaschule Regensburg
Anmeldung über Carola Seitz

Samstag, 05.05.18
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
1x 3 Std.
Kursort: Lucknerstr. 3, 93413 Cham
Anmeldung über VHS Cham



Kurstermine im Überblick

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--|--|----|--|----|--|--|
| | | | | | 10:00 - 11:30 Hatha Yoga Grundstufe | 10:00 - 11:30 Offene Yoga Stunde für JederMann & JederFrau |
| | | | 13:30 - 15:00 Yoga für Schwangere | | 15:00 - 18:00 WORKSHOP (Kursorte und Kurstermine siehe oben) | |
| | | | 15:15 - 16:30 Yoga für Mutter mit Kind (0 - 3) | | | |
| | | | 16:30 - 18:00 Yoga für Mütter & Töchter (ab 10 Jahren) | | | |
| 17:00 - 18:30 Yoga für Schwangere | 16:15 - 17:45 Luna Yoga für Frauen | | | | | |
| 18:45 - 20:15 Luna Yoga für Frauen | | | | | | |