

## Über Yoga

Yoga entstand vor etwa 5000 Jahren in Indien. Yoga ist eine Wissenschaft, eine Kunst, eine Philosophie und ein Übungsweg in einem.

Der Yoga-Übungsweg fördert Kreativität und Gelassenheit.

Hatha-Yoga beinhaltet Körperübungen, Atemtechniken und Meditation.

Hatha-Yoga nach Iyengar bedeutet präzise Körperarbeit mit exakter Ausrichtung von Wirbelsäule und Gelenken. Die wohltuende Wirkung der Übungen ist unmittelbar spürbar und nimmt bei regelmäßigem Üben zu.

## Was erwartet neue Teilnehmer?

Wir üben in ruhiger Atmosphäre mit großer Präzision. So erreicht jeder Teilnehmer innerhalb seiner individuellen Grenzen die Ziele des jeweiligen Kurses.



## Termine

**Montag 17:00 Uhr – 18:30 Uhr**  
27.05. – 29.07.2024

**Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr**  
22.05. – 24.07.2024

Die folgenden Kurse beginnen im September 2024.

## Kursort

Hildegard-von-Bingen-Straße 7  
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe-  
Marbachshöhe  
Eingang: Eugen-Richterstraße



## Anmeldung

Die Teilnahme an einem Kurs (10 x 90 Min.) kostet 150 €.

Überweisen Sie bitte diesen Betrag auf mein

Konto Nr. 4719258  
BLZ 5009 0500 0004  
Sparda-Bank Hessen  
IBAN DE22 5009 0500 0004 7192 58

und melden Sie sich schriftlich, telefonisch oder per e-mail bei mir an.

Ich reserviere dann Ihren Platz und Sie sind damit angemeldet.



*„Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes,  
werden Knospen sprießen und ihren Duft  
verströmen. Bemühen wir uns um den Körper,  
duften Geist und Seele.“*

*B.K.S. Iyengar*



**Dr. Claudia Schaubitzer-Nowak**, Jahrgang 1945, Diplomchemikerin und Yogalehrerin SKA, verheiratet, eine Tochter, ein Enkelkind.

Ich begann 1984, Hatha-Yoga zu üben. Bald danach wuchs mein Interesse an einer Vertiefung des Übens, so daß ich, als meine Tochter einige Jahre später in die Schule kam, mit der Yoga-lehrer-Ausbildung begann (Abschluß der Ausbildung zur Yogalehrerin SKA 1990 an der Sebastian-Kneipp-Akademie). Seit dieser Zeit leite ich Hatha-Yoga-Kurse. Parallel dazu habe ich seitdem kontinuierlich an Fortbildungen bei in- und ausländischen Iyengar-Yogalehrern teilgenommen. Im Rahmen von Weiterbildungen setzte ich mich zusätzlich mit den wichtigsten anderen Hatha-Yogastilen der Gegenwart sowie der Rückenschule auseinander.

## **Durch Präzision zur Meditation: Hatha-Yoga**

in der Tradition von B. K. S. Iyengar

**Mai - Juli 2024**

**im eigenen Raum mit Fußbodenheizung**



**seit 30 Jahren Yogakurse**

**Dr. rer.nat. Claudia Schaubitzer-Nowak**  
Yogalehrerin SKA

Tel.: 0561 / 88 59 23  
[www.yoga-schaubitzer.de](http://www.yoga-schaubitzer.de)  
[info@yoga-schaubitzer.de](mailto:info@yoga-schaubitzer.de)