



## Yoga

...ist eine über 5000 Jahre alte Methode, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Yoga bedeutet aktive, bewußte Entspannung. Die Wirkung beruht auf der Anspannung bzw. Dehnung des Körpers während der Übung und der vollkommenen Entspannung nach der Übung.

Bewußt entspannen heißt, die Wirkung im Körper spüren: Wärme, Lockerung der Muskulatur, Ruhe, die sich ausbreitet.

## Yoga-Stellungen

...wirken auf die Wirbelsäule, die Muskeln, die Blutgefäße, die Bänder und die Gelenke.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Yogas ist die Atmung. Durch den gleichmäßigen Atemrhythmus mit Schwerpunkt auf der Bauchatmung wird vor allem das vegetative Nervensystem, das unabhängig von willentlicher Beeinflussung arbeitet (Atmung, Kreislauf, Verdauung und Stoffwechsel), positiv beeinflusst. Durch Yoga finden Sie Balance und innere Ruhe.

## Der Unterricht

...findet in kleinen Gruppen (ca. 12 Pers.) statt und ist ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen und deren Gesundheitszustand. Neben der ärztlichen Behandlung ist mein Yogaunterricht auch ein therapeutischer Baustein im Behandeln von Rücken- und Gelenkbeschwerden, Migräne, Schlafstörungen und Streßsymptomen.



In den **fortlaufenden Kursen** ist der Einstieg jederzeit möglich.

Montags	20.00 bis 21.30 Uhr
Dienstags	18.15 bis 19.45 Uhr
Dienstags	20.00 bis 21.30 Uhr
Mittwochs	18.00 bis 19.30 Uhr
Mittwochs	20.00 bis 21.30 Uhr
Donnerstags	10.00 bis 11.30 Uhr
Donnerstags	18.15 bis 19.45 Uhr

*Kursgebühr für 10 Wochen: 120,- Euro*

**Anfängerkurse** finden in regelmäßigen Abständen statt.

Montags	18.15 bis 19.45 Uhr
---------	---------------------

Bitte erfragen Sie den nächsten Kursbeginn.

*Kursgebühr für 8 Wochen: 98,- Euro*

Meine Yoga-Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst, außerdem gibt es Bonuspunkte für die Teilnahme.

## Infos und Anmeldung

Yoga-Schule  
Anna Weniger  
Telefon: 064 41 / 7 34 29  
**www.yogaschule-weniger.de**  
anna.weniger@t-online.de

## Bankverbindung

Postbank Berlin  
Kto.-Nr. 290 807 102  
BLZ 100 100 10



## Klassische Homöopathie

Die Klassische Homöopathie ist ein Naturheilverfahren, bei dem ein individuelles Heilmittel für den Patienten ausgesucht wird. Sie ist eine tiefgreifende Behandlungsmethode, die den Menschen in seiner Ganzheit - Körper, Seele und Geist - heilt. Die Klassische Homöopathie kann bei allen akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden.

## Praxis für Klassische Homöopathie

Anna Weniger  
Burgunderstraße 42  
35578 Wetzlar

*Termine nach Vereinbarung*  
Telefon 06441 / 73429

## Telefonsprechzeit

Montag bis Freitag von 14.00 -15.00 Uhr



Anna Weniger

- Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Klassische Homöopathie
- Yogalehrerin ( DYL ) nach den Richtlinien der Europäischen Yoga-Union (EYU)
- Ausbilderin für YogalehrerInnen von 2000 - 2005
- Übungsleiterin für Autogenes Training



**Wegbeschreibung:** Von der Frankfurter Strasse in den Gewerbepark Spillburg bis zum Kreisverkehr fahren, im Kreisverkehr die 3. Ausfahrt nehmen, gleich links vor dem A1-Gebäude auf den großen Parkplatz fahren. Busverbindung: Linie 11 und 12.

## Yoga-Schule

Anna Weniger

Steinbühlstraße 7  
35578 Wetzlar

Telefon: 0 64 41 / 7 34 29

[www.yogaschule-weniger.de](http://www.yogaschule-weniger.de)

[anna.weniger@t-online.de](mailto:anna.weniger@t-online.de)



## Yoga-Schule

Anna Weniger

Praxis für Klassische Homöopathie