



**KURSPLAN !**  
siehe Internet •

# Hansa YOGA

FORREST YOGA MIT KATHARINA



**Forrest Yoga**

**Gentle Yoga • Reisen • Workshops**

## **Forrest Yoga: kraftvolles Work-out und Wellbeing**

Wer seinen Körper einseitig belastet und gezielt etwas für Nacken, Schultern, Rücken, Tiefenmuskulatur, Balance und Stabilität tun möchte, der wird Forrest Yoga lieben. Die einzelnen Posen werden länger gehalten. Viele intelligente „Hands-on“-Korrekturen am Körper der Yogapraktizierenden machen Forrest Yoga einzigartig. Die therapeutische Yogapraxis ist in unseren Breiten noch ein Geheimtipp.

Katharina Rodewald ist zertifizierte Forrest Yogalehrerin. Kleine Kursgrößen sind ihr wichtig. Katharinas Kurse sind für Einsteiger, Fortgeschrittene und Schwangere geeignet.

**WWW.HANSA-YOGA.DE**



**KURSPLAN !**  
siehe Internet •

# Hansa YOGA

## FORREST YOGA MIT KATHARINA



*„Wir berühren uns heutzutage viel zu wenig. Während meines Yogaunterrichts interagiere ich viel mit den Yogapraktizierenden, dehne z. B. ihre Handgelenke und gebe Hilfestellungen.“*

Die Amerikanerin Ana T. Forrest hat diese moderne Yogaart vor über 40 Jahren entwickelt und an die Bedürfnisse der westlichen Kultur angepasst. Die genaue Ausrichtung des Körpers spielt im Forrest Yoga eine wichtige Rolle, damit Gelenke geschont und Muskeln gezielt gekräftigt werden. Die für Forrest Yoga typischen Basisbewegungen wie aktive Füße und Hände und der entspannte Nacken unterscheidet es von anderen Yogaarten.

>> Kursplan: [www.hansa-yoga.de/kursplan](http://www.hansa-yoga.de/kursplan)

**Kontakt:** Hansa Yoga – Forrest Yoga mit Katharina Rodewald  
[info@hansa-yoga.de](mailto:info@hansa-yoga.de) • [www.hansa-yoga.de](http://www.hansa-yoga.de)  
[www.facebook.com/hansayogahamburg](https://www.facebook.com/hansayogahamburg)

**WWW.HANSA-YOGA.DE**