



DOGA

Entspannung für Hund und Mensch
Qualitätszeit für Mensch und Hund

In der heutigen zunehmend hektischen Zeit ist es wichtig, sich regelmäßige Auszeiten für sich zu gönnen, aber nicht nur wir Menschen benötigen einen Ausgleich zum Alltagsleben. Wenn der Mensch gestresst ist, ist so überträgt sich das auch auf unseren geliebten Vierbeiner. Entspannung, Ruhe und Ausgewogenheit kann man auch aktiv erlernen. Hierzu ist vor allem Yoga eine effektive Möglichkeit.

Die Stimmungsübertragung von Mensch zu Hund ist erwiesen und deswegen möchten wir einmal einen ganz anderen Hundekurs anbieten :

DOGA - Yoga für Mensch und Hund.

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien, dabei zählt Yoga zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigen. Das Üben von Yoga bietet die Möglichkeit, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen und den Herausforderungen des Alltags entspannt(er) und selbstbewusst(er) begegnen zu können. Körper- und Atemarbeit, sowie meditative Entspannungsphasen sind zentrale Elemente jeder Yogaeinheit. Kurz: Yoga macht Spaß, tut gut und fördert die Gesundheit!

Die Yogaübungen für den Menschen leitet Barbara von 'Ganz einfach Yoga' an. Um das Wohl der Hunde kümmert sich Gerda von der Firma Tierverstand. Gemeinsam gestalten wir einen lehrreichen und entspannenden Kurs für den Mensch und seinen Vierbeiner.

Weitere Infos & Anmeldung für den Kurs:

Tierverstand – Mag. Gerda Mitter

0650 400 18 87

info@tierverstand.com

www.tierverstand.com

Ganz einfach Yoga – Barbara Brunner, MSc

0680 20 80 174

yogabarbara@gmx.at

www.ganzeinfachyoga.com