

## Rainer Handke Balance Yoga

🌐 [www.balance-yoga.studio](http://www.balance-yoga.studio)  
@ [rainer.handke@balance-yoga.studio](mailto:rainer.handke@balance-yoga.studio)  
☎ 01 52 - 54 26 08 74

📍 **Alte Poststraße 17 • 04808 Nemt**

P Parkplätze direkt vor dem Haus.

### Öffentlicher Personennahverkehr:

#### 🚶 **Alte Poststraße**

🚌 **694** Wurzen ↔ Grimma  
(über Burkartshain, Nerchau)

🚌 **655** Wurzen ↔ Streuben  
(über Burkhartshain, Sachsendorf)



## Balance Yoga Studio

in Nemt bei Wurzen

„Der Ort, um Körper, Geist und Seele  
in Einklang zu bringen.“

Neue, Krankenkassen geförderte  
Kurse ab September 2023!



# योगश्चित्तवृत्तनिरोधः

Yoga Sūtra, Kap.12

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes“



Schon vor etwa 2.000 Jahren befassten sich die Menschen mit Methoden zur **Entspannung** des Geistes und Techniken zur Steigerung der **Spannkraft** und **Ertüchtigung** des Körpers – kurzum: Zur **Verbesserung der Lebensqualität**.

Ein bekannter indischer gelehrter, **Patañjali**, führte aus noch viel älteren, überwiegend mündlich überlieferten Traditionen ein **ganzheitliches System** in einem bis heute erhaltenen Werk, dem sog. **Yoga Sūtra**, zusammen. Deshalb bezeichnet man ihn häufig als „Vater des Yoga“.



In detaillierter, **sorgfältiger Anleitung** aller Übungen und ausgerichtet an den **persönlichen Voraussetzungen** und Möglichkeiten wird in **herzlicher Atmosphäre** der **Einzel- und Gruppenunterricht** durchgeführt.



Ob bei klassischem **Hatha Yoga**, kraftvollem **Power Yoga**, einem eher **therapeutisch** orientiertem Yoga-Stil, oder **Qigong**, immer geht es darum, den Geist zur **Ruhe** zu führen und den Körper in einen Zustand **gesunden Wohlbefindens** zu versetzen.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts verbreiteten indische Meister das **Yoga im Westen** und **modernisierten** gleichzeitig die Lehren und Anleitungen. Seitdem haben sich viele, **unterschiedliche Stile** entwickelt und durchgesetzt.

In der Verbindung von achtsamen **Körperhaltungen**, gesammeltem **Bewusstsein** und dem gezielten Einsatz des **Atmens** werden Körper, Geist und Seele **in Einklang** gebracht.

Tanken Sie im **Balance Yoga Studio** ihre Energiespeicher wieder auf, finden Sie in der Ausübung eines bewährten Systems den heilsamen **Ausgleich zum Alltag** und schöpfen Sie aus der regelmäßigen Praxis **Freude und Gelassenheit**.

Gerne berate ich Sie, damit Sie das Passende für sich finden!

