



Neuer Kurs:



Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Yoga ist ein uraltes, indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es werden Asanas (Körperübungen und -haltungen), Pranayamas (Atemübungen), verschiedene Entspannungstechniken und Meditation praktiziert.

Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, allgemeinem Wohlbefinden und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte verhelfen. Auch kann es uns helfen, unsere Grenzen zu erkennen, unser Gleichgewicht und unsere Sinne zu stärken, Stress abzubauen und mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Das Nervensystem wird gestärkt.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen:

eine Matte, (warme Socken), bequeme Kleidung, eine Decke, ein Meditationskissen (wenn vorhanden) und (stilles) Wasser zum Trinken.

Beginn:

Dienstag, 17. September 2024

Zeit und Ort: **Dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr
im „Studio 3“ des ESV,
Adalbert-Pilipp-Str. 42
(Eingang über die Gebäuderückseite)**

Yogalehrerin: **Stephanie Martin**

Zeitraum: **17.09. bis 3.12.24 = 11 Einheiten**

Kursgebühr: **Mitglieder: 49,50 € pro 11 Einheiten
Nichtmitglieder: 110,- € pro 11 Einheiten**

Anmeldung und weitere Informationen bei

Silke Zeller
(Abteilungsleiterin)

Tel.: 0981-9721781