



FRÜHJAHR-S-YOGA-KURS

Donnerstags, 19:15-20:45 Uhr, 90 EUR

13 Termine: 20. Februar - 18. Juni 2020

(außergenommen: 26.3., 23.4., 21.- 28.5., 11.6.)

Kleiner Turnsaal, Volksschule Heiligeneich, Eingang hinten

Trainerin: Julia Resch, zertifizierte Yoga-Asana-Lehrerin

Der Kurs richtet sich an alle, die ...

- ... mehr Bewusstsein für ihren Körper entwickeln möchten.
- ... sowohl nach Beweglichkeit als auch nach mehr Kraft streben.
- ... durch Stärkung der Tiefenmuskulatur ihre Haltung verbessern wollen.
- ... ihre Konzentration stärken wollen und einen Ausgleich zum Alltag suchen.
- ... ohne Leistungsdruck in der Gruppe üben möchten.

Wir üben Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung in der Gruppe. Jeder ist herzlich willkommen, ob Anfänger oder sportlich. Die Vielzahl an Übungen bietet für jeden eine andere Herausforderung. Bei Erkrankungen, insbesondere des Bewegungsapparates, bitte vorab einen Arzt konsultieren. Was du mitbringen solltest: Angenehme, leichte Sportbekleidung, Freude an der Bewegung und einen leeren Magen.

Interessierte können in den ersten beiden Einheiten zum Schnuppern vorbeikommen.

