



„Jeder kann Yoga üben,
solange er atmet“
- Sri T. Krishnamacharya -



YOGA-ASANA-KURS

Sommersemester: 15. März-12. Juli 18 (14 Termine)

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

(kein Yoga am 5.4., 10.5., 17.5., 31.5.)

Kleiner Turnsaal, Volksschule Heiligeneich, Eingang hinten

Trainerin: Julia Resch, zertifizierte Yoga-Asana-Lehrerin

Der Kurs bietet sich für alle an, die ...

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

Wir führen in der Gruppe Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung durch. Jeder ist herzlich willkommen, ob Anfänger oder sportlich. Die Vielzahl an Yogaübungen bietet für jeden eine andere Herausforderung. Bei bestehenden Erkrankungen - insbesondere des Kreislauf und Bewegungsapparates - bitte vorab einen Arzt konsultieren. Interessierte können in den ersten beiden Einheiten zum Schnuppern vorbeikommen. Was du mitbringen solltest: Angenehme, leichte Sportbekleidung und Freude an der Bewegung! Bitte zwei bis drei Stunden vor der Yogaeinheit keine Mahlzeit mehr zu euch nehmen.

