

HATHA YOGA und Entspannung



Auch AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen sind herzlich willkommen!

Schwerpunkt dieses Kurses sind die drei bewährten Übungsreihen der Bihar School of Yoga, die **Pawan-Mukta-Asanas**. Diese dynamischen Yogaübungen (Asanas) verbessern die Beweglichkeit, unterstützen das Verdauungssystem und wirken spannungslösend. Sie werden mit hoher Achtsamkeit im Atemrhythmus ausgeführt, lösen körperliche und energetische Blockaden und fördern dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers. Der Sonnengruß (Surya Namaskar) fließt ebenfalls mit ein.

Atemübungen (Pranayama) verhelfen zu mehr Energie und Balance. Den Abschluss der Stunde bildet u.a. die Yoga-Nidra-Tiefenentspannung, die intensive Regenerationsprozesse in Gang setzt. Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen!

Termin 10 x dienstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Zeitraum vom 10.04. bis 26.06.2018 (ausgenommen der 1.5. und 22.5.2018)
Kursgebühr 110,- € *
Ort Familienzentrum Sprösslinge
Kamer Heide 51 , 59192 Bergkamen
Kursleitung Betty Holtewert - zertifizierte Yogalehrerin und Motopädin
0151 14172096 oder betty@holtewert-yoga.de (für inhaltliche Fragen)

**Kursanbieter
und Anmeldung:** **TuS Eintracht 1920 Overberge e. V. – Turnabteilung**
Franz Herken
02307-84183 oder 0170-9873212
franz.herken@t-online.de

Mit dem Eingang der Kursgebühr bis spätestens 06.04.2018 auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich:
TuS OV, Abt. Turnen
Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN DE13 4105 1845 0016 0131 79
Stichwort: Yoga 4-6 2018

*Bei diesem Kurs handelt es NICHT um einen zertifizierten Präventionskurs, d.h. es kann nicht generell von einer Kostenerstattung durch die Krankenkassen ausgegangen werden. Eine Teilnahmebescheinigung kann bei Bedarf aber gerne ausgestellt werden.