

PRÄVENTIONSKURS*

Hatha Yoga

Ausgleich und Energie für den Alltag



Hatha Yoga ist der körperbezogene Teil des Bihar-Yogas, ein traditioneller Yogastil, der sich weniger durch komplizierte Körperhaltungen, als durch einfache Yogastellungen (Asanas) auszeichnet. Sie dienen vor allem der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Der Körper wird sanft auf anspruchsvollere Übungen vorbereitet. Ihre Beweglichkeit verbessert sich und Spannungen lösen sich auf. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht.

Atemübungen (Pranayama) bringen Ihnen neue Energie und Frische für den Alltag. Den Abschluss der Stunde bildet u.a. die Yoga-Nidra-Tiefenentspannung, eine systematische Form der Entspannung, die intensive Regenerationsprozesse in Gang setzt. **Auch AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen sind herzlich willkommen!**

*** (Kurs-ID 20170707-935474)**

Termin	8 x dienstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Zeitraum	vom 11.09. bis 20.11. 2018 (in den Herbstferien und am 2.10. finden keine Yogastunden statt)
Kursgebühr	112,- €
Ort	Familienzentrum Sprösslinge Kamer Heide, 59192 Bergkamen
Kursleitung	Betty Holtewert - zertifizierte Yogalehrerin und Motopädin 0151 14172096 oder betty@holtewert-yoga.de (für inhaltliche Fragen)

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

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

Mit dem Eingang der Kursgebühr bis spätestens 4.09.2018 auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich:

TuS OV, Abt. Turnen
Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN DE13 4105 1845 0016 0131 79
Stichwort: Yoga Herbst 2018