

Hatha Yoga - Ausgleich und Energie für den Alltag

NEU!



Dies ist ein zertifizierter Präventionskurs. Die Gebühr kann von ihrer Krankenkasse übernommen bzw. bezuschusst werden. Erkundigen sie sich bitte direkt bei ihrer Krankenkasse. *

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.

AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen sind herzlich willkommen!

Termin	8 x dienstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Zeitraum	vom 30.04. bis 18.06. 2019
Kursgebühr	112,- € * (Kurs-ID 20170707-935474)
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 korrekter Anmeldung und **Zahlungseingang bis zum 23.4.`19** auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich: **TuS OV, Abt. Turnen**

Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN: DE13 4105 1845 0016 0131 79
Stichwort : **Yoga Anfänger Sommer 2019**