

YOGA am Abend

(Fortsetzungskurs)



Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits etwas Vorerfahrung haben.

Die Yogastunde beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung. Es folgen der Sonnengruß, klassische Asanas oder Übungsprogramme aus dem Bihar-Yoga zur Auflösung von Spannungen und Energieblockaden. Der Körper hat die Möglichkeit Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln, die Gedanken kommen zur Ruhe.

Atem- und Energielenkung (Pranayama) der Mittelstufe helfen Körper und Geist zu verbinden und ein energetisches Gleichgewicht herzustellen. Den Abschluss der Stunde bilden Meditationsübungen bzw. die Yoga-Nidra-Tiefenentspannung.

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Termin | 11 x dienstags von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr |
| Zeitraum | vom 30.04. bis 09.07. 2019 |
| Kursgebühr | 121,- € |
| 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 Fortsetzung Sommer 2019**

