

Fortsetzungskurs
Yoga am Abend



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

Termin	8 x dienstags von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Zeitraum	vom 29.10. bis 17.12. 2019
Kursgebühr	88,- €
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 22.10.19** auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich:

TuS OV, Abt. Turnen
Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN: DE13 4105 1845 0016 0131 79
Stichwort : **Yoga Fortsetzung Winter 2019**

