



## **Deine Zeit – dein Yoga**

In diesem Kurs lernst du Yoga kennen oder frischst deine Kenntnisse auf. Du stärkst deine Muskulatur, verbesserst deine Beweglichkeit, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Durch Yoga milderst du muskuläre Verspannungen, löst sie bei regelmäßiger Praxis vielleicht völlig auf und entwickelst ein besseres Körpergefühl!

Die Kursinhalte werden an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Der Inhalt der 90-minütigen Praxis lässt sich am besten so beschreiben:

- Aufwärm- und Dehnübungen
- Körperstellungen (asanas)
- Atemtechniken (pranayama)
- Tiefenentspannung (savasana)
- Grundmeditationstechniken

Um mit üben zu können, brauchst du eine eigene Yogamatte, eine Decke, ein flaches Kissen oder ein Handtuch.

Wenn du dich krank fühlst, übernimm bitte Verantwortung: Schütze die anderen Teilnehmer und bleibe zu Hause.

Schnupperstunde 03.05.2022 ( 90 Minuten )

- - -

Termin 7 x dienstags von 19:45 – 21:15 Uhr

Laufzeit 10.5. - 21.6.2022

Ort kleine Sporthalle am Friedrichsberg  
Albert-Schweitzer-Straße 2 in Bergkamen

- - -

Kursleitung Silke Leidecker, zertifizierte Yogalehrerin (BYV)

Kontakt für inhaltliche Fragen:

0151 61309137 oder [yogajay@t-online.de](mailto:yogajay@t-online.de)

[www.yoga-jay.de](http://www.yoga-jay.de)

- - -

Kursgebühr 105,00 €

- - -

Kursanbieter  
und Anmeldung TuS Eintracht 1920 Overberge e. V. – Turnabteilung  
[www.tus-ov.de/turnen/yoga](http://www.tus-ov.de/turnen/yoga)

Ansprechpartner Franz Herken 02307-84183 oder 0170-9873212  
[franz.herken@t-online.de](mailto:franz.herken@t-online.de)

- - -

Mit Anmeldung und Zahlungseingang bis 09.05.2022 auf folgendes Konto ist die  
Anmeldung verbindlich

TuS OV, Abt. Turnen  
Sparkasse Bergkamen-Bönen  
IBAN: DE13 4105 1845 0016 0131 79  
Stichwort: Yoga-Frühjahr 2022