Deine Zeit – dein Yoga II

In diesem Kurs kannst du deine Yogakenntnisse aus dem 1. Anfängerkurs im Frühjahr 2022 erweitern. 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
- Sonnengruß (surya namaskar)
- Körperstellungen (asanas)
- Atemtechniken (pranayama)
- Tiefenentspannung (savasana)
- Grundmeditationstechniken

Um mit üben zu können, brauchst du eine eigene Yogamatte, eine Decke für die Endentspannung und ein flaches Kissen oder ein Handtuch als Unterlage für deinen Kopf. Meditationskissen und Gurte werden von dem TuS Overberge gestellt.

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

Termin:	7 x dienstags von 19:45 – 21:15 Uhr
Laufzeit:	16.8. – 27.09.2022
Kursgebühr:	105,00 €
Ort:	kleine Sporthalle am Friedrichsberg
	Albert-Schweitzer-Straße 2 in Bergkamen
	Eingang am Schulhof
Kursleitung	Silke Leidecker, Yogalehrerin (BYV)
	Kontakt für inhaltliche Fragen:
	0151 61309137 oder yogajay@t-online.de
Kursanbieter	TuS Eintracht 1920 Overberge e. V. – Turnabteilung
Ansprechpartner	Franz Herken: 02307-84183 oder 0170-9873212 franz.herken@t-online.de

Mit Anmeldung und Zahlungseingang bis zum 1. Kurstag auf folgendes Konto ist die Anmeldung verbindlich:

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