



### **Deine Zeit – dein Yoga (als Präventionskurs anerkannt)**

Wenn du möchtest, kannst du diesen Kurs mit deiner Krankenkasse abrechnen. Wenn deine Teilnahme bis zu 80% bescheinigt werden kann, wird sie sich beteiligen. Wie oft und in welcher Höhe sie dich jährlich unterstützt, ist unterschiedlich. Am besten fragst du dort einfach mal nach.

In diesem Kurs kannst du deine Yogagrundkenntnisse 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 und kuschelige Socken für die Endentspannung. Ein flaches Kissen oder ein gefaltetes Handtuch als Unterlage für deinen Kopf ist für die Entspannungseinheiten schön, damit der Nacken ganz entspannt aufliegen kann. Meditationskissen und Gurte halten wir vom TuS für dich bereit.

Termin: 10 x dienstags von 19:45 – 21:15 Uhr  
Laufzeit: 09.04. – 18.06.2024  
Kursgebühr: 150,00 €  
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](mailto: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](mailto: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-S 2024