

# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2016



seit 2020



gegründet 1932/50

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. Sportplatzstr. 9, 91336 Heroldsbach

## Yoga am Abend – „Auszeit und zu sich selbst finden“

**Zielgruppe:** Für alle Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse

**Voraussetzung:** Keine - nur Freude an Bewegung und gemeinsames Üben! Der Kurs ist für jedes Alter geeignet!

### Trainingsinhalte:

Yoga umfasst den Menschen in seiner Ganzheit mit Körper, Seele und Geist. Im Kurs praktizieren wir ein Ganzkörpertraining mit gezielten, sanften, fließenden, achtsamen und bewussten Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannung und Meditation. In den Kurseinheiten fließen Elemente aus verschiedenen Yogarichtungen (Hatha-, Faszien-, therapeutisches Yoga) ein, die zu ausgewogenen Sequenzen für den ganzen Körper kombiniert werden. Die Kraft der Atmung unterstützt/begleitet uns bei den Übungen. Mit einer meditativen Endentspannung wird jeweils die Kursstunde beendet.

### Trainingsziel:

Die ganzheitlichen Yoga-Praktiken führen zu mehr Beweglichkeit/Flexibilität und innerer Ruhe/Ausgeglichenheit für Körper und Geist, stärken und verbessern die allgemeine Körperhaltung, lösen Verspannungen und Blockaden. Sie fördern die Konzentrations- und Gedächtnisleistung und tragen zu einem allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, warme Decke, warme rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

**Trainingszeit:** **START: Dienstag, 12. März 2024, 10 x abends von 17.30 – 19.00 Uhr**

Für **Mitglieder** der SpVgg Heroldsbach/ Thurn wird eine Kursgebühr in Höhe von **35 Euro** erhoben  
**Nichtmitglieder** entrichten eine Kursgebühr von **48 Euro**.

**Treffpunkt:** Sportheim, Sportplatzstr. 9, 91336 Heroldsbach

**Übungsleiter:** Dr. Monika Mai  
09191 734646 oder 0176 44636552  
Email: dr.mai@energy-of-life.de

**Eine Voranmeldung/Anmeldung ist erforderlich** (am liebsten per Mail oder Festnetz) und 1x schnuppern möglich!

Ich freue mich auf Euch!  
Sei mit dabei!