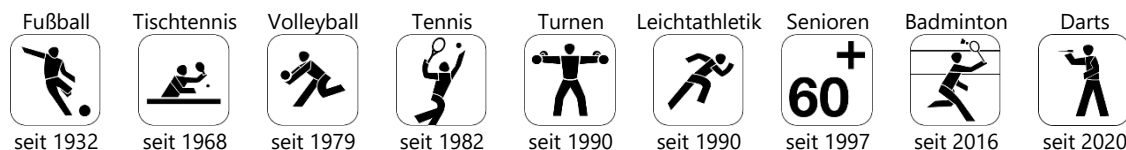


SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

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

Yoga am Vormittag – „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: 1 x pro Woche, Dienstags 12 x von 09.30 – 11.00 Uhr

Es starten regelmäßig neue Kursblöcke, diese bitte bei der Übungsleiterin erfragen

Für Mitglieder der SpVgg Heroldsbach/ Thurn wird eine Kursgebühr in Höhe von **45 Euro** erhoben
Nichtmitglieder entrichten eine Kursgebühr von **58 Euro**.

Treffpunkt: Sportheim, Sportplatzstr. 9, 91336 Heroldsbach

Übungsleiter: Dr. Monika Mai
(0176 46636552)

Eine Anmeldung unter dr.mai@energy-of-life.de ist erforderlich!

Ich freue mich auf Euch!
Sei mit dabei!