



Yoga-Kurs



Bereit für einen Neuanfang?

Werde fit, ruhig und stark mit einem Hartha-Yoga-Kurs. Dazu gehören Asanas (Positionen für Dehnung, Kraft und Beweglichkeit), Pranayama (Atemübungen) und Shavasana-Tiefen-Entspannung, um mental zur Ruhe kommen.

Bei Hatha-Yoga steht der ganze Körper im Mittelpunkt. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf den Energiefluss im Körper und die Asanas. Dabei werden Muskeln gekräftigt und gedehnt, Organe durchblutet und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Es wird langsam in die Asanas eingeführt und sorgfältig korrigiert.

In Shavasana, der Entspannungsphase, wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Ruhe und Regeneration verantwortlich ist. Atem-, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, der Organismus gelangt in ein gesundes Gleichgewicht und kann tief entspannen.

Dieser Kurs wird für Anfänger zum Kennenlernen von Yoga und als Wiedereinstieg empfohlen.

Termine Dienstags 7.30 – 8.30 Uhr, 10 Termine
Beginn: 21.1.2025, Anmeldeschluss: 17.1.2025

Ort FTU-Halle, KIT Campus Nord, Leopoldshafen

Lehrerin Doreen Neumann-Walter

Kosten 50 €

**Infos und
Anmeldung** Günter Rinke, Tel. 07244-6098920
E-Mail: Info@aikido-leopoldshafen.de
www.sportgruppe.eu, www.aikido-leopoldshafen.de

