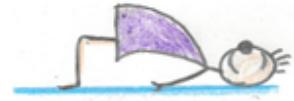


Yoga-Kurs



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 und für den Wiedereinstieg empfohlen.

Termine	dienstags 7.30 – 8.30 Uhr, 10 Termine Beginn: 6.5.2025, Anmeldeschluss: 30.4.2025
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 Web: www.sportgruppe.eu , www.aikido-leopoldshafen.de