

Yoga - für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die Yoga kennenlernen wollen. Im Vordergrund dieses Yogaunterrichtes stehen sanfte Bewegungsübungen/Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Dazu dienen Körper- und Atemübungen, verschiedene Formen der Meditation und der Entspannung. Die Skelettmuskulatur wird gestärkt, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion werden optimiert, die Stressregulation verbessert und das vegetative Nervensystem günstig beeinflusst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinkwasser und Decke - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Verlängerung möglich.

Kurs-Nr.: 4210-ME-04 - Meeder

Leitung: Ramona Lörtzing, Yogalehrerin, Mental-Trainerin

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

Termin: 30.03.2023, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x

Gebühr: 27,80 € ab 10 Personen, 34,80 € ab 8 Personen, 46,40 € ab 6 Personen

Info: **Juliane Müller # 09561/8825-59**