



Neuer Kurs:

„Hatha Yoga – Sommerferien-Kurs“ (für Teilnehmer mit Hatha Yoga – Vorkenntnissen)

Yoga ist ein uraltes, indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es werden Asanas (Körperübungen und -haltungen), Pranayamas (Atemübungen), verschiedene Entspannungstechniken und Meditation praktiziert. Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, allgemeinem Wohlbefinden und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte verhelfen. Auch kann er uns helfen, unsere Grenzen zu erkennen, unser Gleichgewicht und unsere Sinne zu stärken, Stress abzubauen und mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Das Nervensystem wird gestärkt.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und für Teilnehmer geeignet, die Hatha Yoga schon kennen.

Achtung: die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sollte der Kurs nicht ausgebucht sein, können auch einzelne Termine (nach vorheriger Absprache!!!) gebucht werden.

Bitte mitbringen: eine Matte, (warme Socken), bequeme Kleidung, eine Decke, ein Meditationskissen (wenn vorhanden) und (stilles) Wasser zum Trinken.

Der Geldbetrag wird vor Beginn der ersten Stunde in bar eingesammelt, bitte passend mitbringen!

Beginn: Dienstag, 19. August 2025

Ort: Studio 3 des ESV in der Adalbert-Pilipp-Str. 42

Yogalehrerin: Hanne Janiel

Termine: Di. 19.08./ Do. 21.08./ Di. 26.08./ Do. 28.08.
immer von 18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr:

- Mitglieder: 18,- €
- Nichtmitglieder: 40,- €

Anmeldung bei:

Silke Zeller
(Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981-9721781

weitere Informationen bei:

Hanne Janiel
(Yogalehrerin)
Tel.: 0981-81796615