

Nr. 221-30101 **belegt**

Yoga - Weg der Achtsamkeit

Im Hatha-Yoga geht es darum, über den Körper und mit Hilfe des Atems, den Geist zu beruhigen. Dafür steht uns eine Fülle an Körper- und Atemübungen zur Verfügung. In diesem Kurs reihen sich kraftvolle Übungen und sanfte Dehnungen aneinander. Dynamische Übungsreihen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. So können Körper und Geist in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand kommen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, rutschfeste Matte, evtl. Decke und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen. Yogablöcke etc. stehen im Kurs zur Verfügung.

Dauer: 10 x Montag
Beginn: 10.01., 18.30-20.00 Uhr
Ort: Wing Tsun Kuen-Schule, Reiserstr. 34, UG, Trainingsraum
Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 63,00 €

Nr. 221-30120

Yoga macht glücklich

Kommen Sie weg vom Alltagsstress. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und Balance. Finden Sie Ihre innere Kraftquelle. Jeder, egal welchen Alters, kann mit Yoga beginnen. Beim Hatha-Yoga üben wir fließende, körperliche Bewegungen, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, somit der ganze Körper beweglicher und auch die Haltung verbessert sich. Nicht selten kann körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenproblemen vorgebeugt, diese gelindert oder gelöst werden. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, 2 Decken, wärmende Socken sowie bequeme Kleidung.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 11.01., 9.45-11.00 Uhr
Ort: Wing Tsun Kuen-Schule, Reiserstr. 34, UG, Trainingsraum
Leitung: Sabine Hirz
Gebühr: 46,00 €

Nr. 221-30121

Yoga macht glücklich

Kommen Sie weg vom Alltagsstress. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und Balance. Finden Sie Ihre innere Kraftquelle. Jeder, egal welchen Alters, kann mit Yoga beginnen. Beim Hatha-Yoga üben wir fließende, körperliche Bewegungen, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, somit der ganze Körper beweglicher und auch die Haltung verbessert sich. Nicht selten kann körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenproblemen vorgebeugt, diese gelindert oder gelöst werden. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, 2 Decken, wärmende Socken sowie bequeme Kleidung.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 11.01., 13.45-15.00 Uhr
Ort: Wing Tsun Kuen-Schule, Reiserstr. 34, UG, Trainingsraum
Leitung: Sabine Hirz
Gebühr: 46,00 €

Nr. 221-30106

Yoga ganzheitlich

Bringe Körper, Geist und Seele mit den Übungen aus dem Hatha-Yoga achtsam in Einklang. Lerne Deinen Körper besser kennen, indem Du lernst Verspannungen am Körper durch Wahrnehmungs- und Atemübungen zu lösen. Durch gezielten Muskelaufbau und Kräftigungsübungen wird Dein ganzer Körper gestärkt. Klangschalen bringen Körper, Geist und Seele in eine Tiefenentspannung. So kommst Du auf ein neues Level des ganzheitlichen Wohlbefindens. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger und Geübte als auch für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte, wärmende Decke und Socken mitbringen. Hilfsmittel wie z.B. Yogablöcke werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 11.01., 18.30-20.00 Uhr
Ort: Astrid-Lindgren-Schule, Ablachstr. 3, EG, Raum 0.09
Leitung: Margit Pastuovic
Gebühr: 75,00 €

Nr. 221-30102 **belegt**

Yoga - Weg der Achtsamkeit

Im Hatha-Yoga geht es darum, über den Körper und mit Hilfe des Atems, den Geist zu beruhigen. Dafür steht uns eine Fülle an Körper- und Atemübungen zur Verfügung. In diesem Kurs reihen sich kraftvolle Übungen und sanfte Dehnungen aneinander. Dynamische Übungsreihen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. So können Körper und Geist in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand kommen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, rutschfeste Matte, evtl. Decke und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen. Yogablöcke etc. stehen im Kurs zur Verfügung.

Dauer: 10 x Mittwoch
Beginn: 12.01., 18.30-20.00 Uhr
Ort: Wing Tsun Kuen-Schule, Reiserstr. 34, UG, Trainingsraum
Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 63,00 €

Nr. 221-30116

Gesund bleiben mit Hatha-Yoga

Die Asanas (Yogastellungen) werden auf sinnvolle, funktionelle und harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen. Dadurch entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama (Atmung), um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Inhalte der Yogastunden werden den Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden entsprechend angepasst. Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dem Hastenden kann Yoga Ruhe geben, dem Unsicheren Halt, dem Steifen Beweglichkeit, dem Verwirrten Konzentration und Klarheit. Alles was die Teilnehmer für die Yogastunde benötigen ist die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, wärmende Socken, Matte, Decke und ein flaches Kissen.

Dauer: 8 x Donnerstag
Beginn: 13.01., 18.15-19.45 Uhr
Ort: Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81, EG
Leitung: Patricia Wild
Gebühr: 50,40 €

Nr. 221-30117

Gesund bleiben mit Hatha-Yoga

Die Asanas (Yogastellungen) werden auf sinnvolle, funktionelle und harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen. Dadurch entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama (Atmung), um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Inhalte der Yogastunden werden den Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden entsprechend angepasst. Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dem Hastenden kann Yoga Ruhe geben, dem Unsicheren Halt, dem Steifen Beweglichkeit, dem Verwirrten Konzentration und Klarheit. Alles was die Teilnehmer für die Yogastunde benötigen ist die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, wärmende Socken, Matte, Decke und ein flaches Kissen.

Dauer: 8 x Donnerstag
Beginn: 13.01., 20.00-21.30 Uhr
Ort: Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81, EG
Leitung: Patricia Wild
Gebühr: 50,40 €

Weitere Kurse beginnen ab Februar und werden auf einer neuen Homepage veröffentlicht.