

Yoga

Karate Dojo Cochem e.V. bietet ab Dienstag, 08.01.2019 bzw. Freitag, 11.01.2019 Yoga als Kurs an:

Wo : Vereinshalle des Karate Dojo am Moselstadion, Cochem-Cond

Wann : **Kurs 1 für Fortgeschrittene:** Freitags, 11.01.2019. bis 22.02.2019
von 10.00 – 11.30 Uhr, 7 x 1,5 Stunden

Kurs 2 für Einsteiger: Dienstags, 08.01.2019 bis 19.02.2019
09.30 bis 11.00 Uhr, 7 x 1,5 Stunden

Leitung : Yogalehrerin Nicole Janker

Kosten : Jeder Kurs: Vereinsmitglieder 28,- Euro / Nichtmitglieder 56,- Euro

Info/Anmeldung : **bis spätestens Sonntag, 06.01.2019**
bei Silke Schmitz, Tel.02671/910849, SilkeSchmitz71@gmail.com
oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnmatte, leichte Decke

Die Kurse finden jedoch nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

Yoga ist Einheit. Yoga kann durchaus mit „Vereinigung“ von Körper und Geist übersetzt werden. Yoga fordert zu mehr innerer Ruhe und Stabilität auf, fördert die Beweglichkeit und Balance. Bewegung und Aufmerksamkeit verschmelzen zu einer Einheit. Eine besondere Betonung liegt auf der Anforderung „maßvolles Üben“. Jeder kann nach seinen eigenen Möglichkeiten und ohne falschen Ehrgeiz üben.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Anforderung der Entspannung, der Fähigkeit zu entspannen und entspannt zu Üben. Auch hier gibt es positive Auswirkungen sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene.

Der Verlauf einer Yogastunde teilt sich in die Ankommensphase, Mobilisation, Erwärmung Sonnengruß, den Hauptteil der Stunde mit dem Abschluss der Schlussentspannung und einer Meditation auf.

Weitere Trainingsangebote der Aerobic-Abteilung:

Montags: 19.30 – 20.30 Uhr Lift (Ganzkörper-Workout mit Langhanteln)

Mittwochs: 18.45 – 19.45 Uhr Step-Aerobic für Fortgeschrittene

19.45 – 20.45 Uhr Bodyforming(mit Kurzhanteln, Theraband oder Brasils)

Donnerstags: 18.45 – 19.45 Uhr Lift