

Kurs: Yoga für Einsteiger

- Wo** : Vereinshalle des Karate Dojo am Moselstadion, Cochem Cond
- Wann** : Dienstags, 16.10. bis 18.12.2018
9.30 bis 11.00 Uhr, 10 x 1,5 Stunden
- Leitung** : Yogalehrerin Nicole Jancker
- Kosten** : Vereinsmitglieder 35,- Euro / Nichtmitglieder 65,- Euro
- Info/Anmeldung** : **bis spätestens** Sonntag, 14.10.2018
bei Silke Schmitz, Tel. 02671/910849, SilkeSchmitz71@gmail.com
oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Der Kurs findet jedoch nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt

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

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. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

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