

Yoga

Karate Dojo Cochem e.V. bietet ab Freitag, 10.08.2018 Yoga als Kurs an.

- Wo** : Vereinshalle des Karate Dojo am Moselstadion
- Wann** : ab Freitag, 10.08.2018 bis Freitag, 28.09.2018
von 10.00 – 11.30 Uhr, 8 x 1,5 Stunden
- Leitung** : Yogalehrerin Nicole Janker
- Kosten** : Vereinsmitglieder 27,- Euro / Nichtmitglieder 55,- Euro
- Info/Anmeldung** : **spätestens** Sonntag, 05.08.2018
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

Yoga ist Einheit. Yoga kann durchaus mit „Vereinigung“ von Körper und Geist übersetzt werden. Yoga fordert zu mehr innerer Ruhe und Stabilität auf, förderte 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 evtl. durch Sonnengruß, den Hauptteil der Stunde mit dem Abschluss der Schlusspannung und einer Meditation auf.

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.

Weitere Trainingsangebote der Aerobic-Abteilung:

Montags: 18.30 – 19.30 Uhr X-Do

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