



## **Hatha Yoga** beim TSV Brannenburg

Donnerstag von 18:00 bis 19:15 Uhr  
ab 12. Sept. 2019 bis 05. Dez. 2019  
im Gymnastikraum beim Sportplatz

Kosten für Vereinsmitglieder: 25 €

Kosten für Nichtmitglieder: 50 €

Asanas – die Körperübungen und Pranayama – die Atemübungen sind grundlegende Elemente des Hatha Yogas. Schrittweise werden die Übungen aufgebaut und erklärt und so zu umfassenden Übungsreihen zusammengeführt. Die Körperebenen werden allseitig gedehnt und trainiert, was alle Körpersysteme anspricht. Muskeln, Faszien, Rücken und Wirbelsäule, Organe, die Atmung und das Nervensystem werden gleichermaßen trainiert.

Zwischenentspannungen und die ausgiebige Endentspannung lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen und erlauben das Loslassen und Abschalten.

Der Kurs ist für alle Altersklassen ab 16 Jahre geeignet. Es ist kein expliziter Anfängerkurs, jedoch werden die Übungen in den ersten Stunden langsam aufgebaut und genau erklärt. Körperliche Grundbeweglichkeit wird vorausgesetzt. Bei vorliegenden Beschwerden bitte vorab die Teilnahmemöglichkeit durch einen Arzt abklären.

Fragen und Anmeldung bei Gudrun Straßer unter

[felicitagud@gmx.de](mailto:felicitagud@gmx.de)