



TSV Brannenburg

Hatha-Yoga

Donnerstags von 18.00 bis 19.15 Uhr

neuer Kurs : nach den Ferien



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, Schnupperstunde ist möglich. Hinweise zu Wirkungsweise der einzelnen Übungen und allgemeine Hintergründe zum Yoga werden gegeben. Körperliche Grundbeweglichkeit wird für den Kurs vorausgesetzt. Bei vorliegenden gesundheitlichen Beschwerden bitte vorab die Teilnahmemöglichkeit durch einen Arzt abklären lassen.

Fragen und Anmeldung bei Gudrun Straßer unter felicitagud@gmx.de
Ort: Gymnastikraum im TSV-Sportheim, Am Sportplatz 1, Brannenburg