



Hatha



YOGGA

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff *Yoga* bedeutet „Verbinden“ oder „Vereinigen“. Es geht um Konzentration, auf das, was ich tue, also ganz im Hier und Jetzt zu sein.



Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem Kurs werden körperliche Übungen und Positionen (Asanas), Phasen der Tiefenentspannung und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit!



Termin: ab **18. April 2017** (10 x 1 Stunde)
I dienstags, 11.15 – 12.15 Uhr
II dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr /
(bitte eigene Matte und Decke mitbringen)

Übungsleiterin: Barbara Engelhardt

Ort: **I** TVE-Spiegelsaal, Maybachstr.14
II Fried-Lübbecke-Schule, Im Uhrig 17

Teilnehmer: 12 – 20 max.

Kosten: **I** 25,00 Euro für Mitglieder / 50,- Euro für Nicht-Mitglieder
II 30,00 Euro für Mitglieder / 60,- Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldungen sind **ab dem 17. März 2017** möglich - zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.
Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

Anmeldeschluss 07.04.2017!

Bezahlung muss bis zum **13.04.2017** erfolgen