



## 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 **29. August 2017** (12 x 1 Stunde)  
**I** dienstags, 11.15 – 12.15 Uhr – **Yoga 50+**  
**II** dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr /  
(bitte eigene Matte und Decke mitbringen)

**Ausfalltermine:** 03.10., 10.10., 17.10, 31.10.2017

**Übungsleiterin:** Barbara Engelhardt

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

**Teilnehmer:** 12 – 20 max.

**Kosten:** **I** 30,00 Euro für Mitglieder / 60,- Euro für Nicht-Mitglieder  
**II** 36,00 Euro für Mitglieder / 72,- Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldungen sind **ab dem 23. Juni 2017** möglich –  
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.  
Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!

**Anmeldeschluss: 31.07.2017**  
**Bezahlung muss bis zum 04.08.2017 erfolgen!**