



## Hatha



# YOGA

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 **23. Januar 2018** (18 x 1 Stunde) bis zum **12. Juni 2018**  
dienstags, 11.15 – 12.15 Uhr – **Yoga 50+**
- Ausfalltermine:** 13.02., 03.04., 01.05.2018
- Übungsleiterin:** Barbara Engelhardt
- Ort:** TVE-Spiegelsaal, Maybachstr.14
- Teilnehmer:** 12 – 20 max.
- Kosten:** 45,00 Euro für Mitglieder  
90,00 Euro für Nicht-Mitglieder

Sollten bis zum 05.01.2018 nicht genügend Teilnehmer angemeldet sein, entfällt der Kurs – nach dem 05.01.2018 werden keine weiteren Anmeldungen mehr berücksichtigt.

**Anmeldungen sind ab dem 11.12.2017 möglich – zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden. Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!**

Anmeldeschluss: 05.01.2018

**Bezahlung nur zwischen dem 01.01.2018 und 08.01.2018!**