

# Yoga

am **Mittwoch**  
ab dem 11.01.2023

**Treffpunkt:**

Grundschule Benninghofen, Overgünne/Ecke Büngerstr.

**Uhrzeit:**

20-21 Uhr

**Kontakt:**

Daniela.Wiesehoff@borussiahoechsten.de

**Kosten:**

bis zu den Osterferien im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft

**Mitzubringen:**

Yogamatte, sportliche Kleidung, Decke und ein Kissen

Wir unterrichten **Hatha-Yoga**.

Hatha-Yoga ist im Westen die bekannteste Yogarichtung.

Yoga-Übungen sind im höchsten Maße therapeutisch und führen durch das Lösen von Spannungen und dem bewussten Ausführen von statischen oder dynamischen Übungen (Asanas) zu mehr Geschmeidigkeit und einem freieren Energiefluss im Körper und Geist.

Im Yoga sind eigene Wahrnehmungen und die persönlichen Grenzen entscheidend, deshalb eignet es sich für jeden; unabhängig vom Alter oder körperlicher Fitness.

Yoga bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten, außer der Offenheit, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.

**NEU**

TuS Borussia  
Höchsten 1869 e.V.



[www.borussiahoechsten.de](http://www.borussiahoechsten.de)