

Präventions- Kurs YOGA am Mittwoch

Treffpunkt: Grundschule Benninghofen,
Overgünne / Ecke Bürgerstr.

Uhrzeit: 20-21 Uhr

Leitung: Roswitha

Kosten: 10 Euro / Einheit

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.

Dieser Kurs wird als Präventionskurs von
den Krankenkassen bezuschusst. Bitte
fragen Sie Ihre Krankenkasse. Eine
Teilnahmebescheinigung erhalten Sie nach
dem Kurs. Voraussetzung zu Bezuschußung
ist eine regelmäßige Teilnahme.

NEU

TuS Borussia
Höchsten 1869 e.V.



www.borussiahoechsten.de