

Spiel- und Sportverein Groß Lengden e. V.

ssv-gross-lengden.de



Liebe Mitglieder*innen
neu im Sportprogramm ein

Präventionskurs HATHA-YOGA für Anfänger*innen



Quelle: Wikimedia Commons

Mittwochs 17.00 bis 18.30Uhr

Ab 3.11.2021, 8 Termine

Sporthalle, Gemeindehaus Groß Lengden

100Euro/Person.

Die Kosten werden von der Krankenkasse ganz oder teilweise erstattet.

Im Alltag die notwendige Balance zwischen den tagtäglichen Anforderungen und der notwendigen Entspannung zu finden, ist oft nicht leicht. Durch regelmäßiges Üben von Yoga entwickeln wir ein gesundes Gleichgewicht zwischen Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Atemübungen und Entspannungstechniken verfeinern die Körperwahrnehmung und helfen dem Körper, Spannungsmuster zu durchbrechen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, ist aber auch für Teilnehmer*innen geeignet, die bereits erste Vorerfahrungen besitzen und sich mit den Grundlagen des Hatha-Yoga erneut vertraut machen wollen.

Anmeldung bei Adrienne Kilian unter adriennekilian@aol.com