Der Sportverein RW Germania Wemb bietet

YOGA FÜR ALLE

Der neue Yoga-Kurs in Wemb

Ab dem 20. Januar 2022 jeden Donnerstag, von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

„Yoga ist das zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen im Geist"
– Pantajali

Eine kostenlose Probestunde ist nach vorheriger Absprache möglich, genau wie ein Einstieg in laufende Kurse bei vorhandenen freien Plätzen.

Was Du brauchst sind warme Socken, bequeme Kleidung und eine Decke.

ANMELDUNG

Telefonisch über **0171 - 1111 024**
oder per E-Mail an **aurelia.morbitzer@web.de**.

Ort: Wember Schule
Kursleiterin: Alina Morbitzer

ÜBER YOGA

Yoga ist ein Jahrtausende altes bewährtes Übungssystem aus Indien.
Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann
als „Einheit", „Verbindung" und „Harmonie" interpretiert werden.

Dieser Yoga-Kurs ist für Anfänger*innen sowie Geübte geeignet, da alle Körperhaltungen in einem entspannten Tempo und mit entsprechender Variation durchgeführt werden. Der Fokus wird darauf gelegt, aktiv und ohne Schmerz und Anspannung in die unterschiedlichen Stellungen zu gelangen. Die Kombination aus Bewegung, statische Übungen, Entspannungsphasen und sanfte Atemübungen wird Dich lockern und zentrieren.

Jede*r kann einsteigen und positive Wirkungen auf den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden erleben.