



Yoga - Stretch

Sommer-Kurse 2024

Du bist herzlich willkommen zu unserer neuen Yoga-Stunde.

Das ist eine Stunde zum Genießen und Runterkommen. Zum Dehnen und Mobilisieren von Muskeln mit leichten Yoga-Übungen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Wohlbefinden und Körperwahrnehmung.

Langsame Bewegungen und Positionen, die länger gehalten werden, schulen die Koordination, entspannen die Muskulatur, wirken sich positiv auf unsere Beweglichkeit aus und reduzieren den Stress. Schnelle Aktionen sucht man hier vergeblich.

Vielmehr liegt hier der Akzent auf der richtigen Übungsausführung und Konzentration aufs *hier und jetzt*. Im eigenen Atemrhythmus den Körper und Geist in Einklang bringen.

Nutze die Stunde, um nach der Arbeit runterzukommen und die Woche positiv zu beginnen.

Yoga wird dir helfen, zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensqualität zu finden. Es tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es stärkt die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, Kraft und Ausdauer, das Herzkreislaufsystem, ist gut gegen Stress und vermindert Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

Leitung:
Marijana Michehl

Yoga - Stretch



Kurs A:	Montag, Beginn 18:45	ab 8. April
Kurs B:	Mittwoch, Beginn 17:30	ab 3. April
Kurs C:	Mittwoch, Beginn 18:45	ab 3. April

10 Kurseinheiten (60 Minuten),
Jeweils ein Termin pro Woche.
Ausgefallene Stunden werden nachgeholt.

Gebühren pro Kurs:

Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen:	28 Euro
Gäste:	75 Euro

Teilnehmerzahl:

5 – 12 Personen pro Kurs.
Teilnehmer von vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

Ort: Jahnzimmer SCE Gliesmarode, Berliner Str.
34 Jahnzimmer (1.OG)

Weitere Informationen:

marijana.michehl@scegliesmarode.de

Buchung nur online
im Buchungsportal auf unserer Website
www.scegliesmarode.de