

Verein für Rasensport Todendorf von 1931 e. V.

Fußball • Fit in der Schule • Gymnastik • Fitness • Power-Aerobic • Tennis • Boule • Yoga



NEU ° NEU



Yoga hat seine Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus. Bei den **Asanas** (Körperübungen) wird auf eine ausgeglichene Mischung aus Körperhaltung und Atemtechnik, sowie auf Meditation, Tiefenentspannung und innere Einkehr wert gelegt.

Alle Körperhaltungen werden langsam und entspannt ausgeführt. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und der Bewegungsapparat entlastet. Verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen werden Stresshormone im Körper reduziert. Es kommt zur inneren Einkehr. Man ist ausgeglichener und schläft besser.

Der Kurs startet mit einer „Schnupperstunde“ am Donnerstag, den **24. Oktober um 18⁰⁰ Uhr** in unserem Gemeinschaftshaus. Nach der Schnupperstunde beginnen wir mit einem Einstiegskurs.

Als lizenzierte Yogalehrerin konnten wir **Carola** gewinnen.

Einstiegskurs
5 Übungseinheiten a.75 Min.
für 30€ danach folgt der
normale Kursrhythmus
10 Übungseinheiten für 60€

Donnerstags ab 18 Uhr

Anmeldungen unter:



Maximal 10 Yogaschüler werden in den Kurs aufgenommen, rechtzeitiges Anmelden ist also ratsam.

Die Beiträge werden im Eizugsverfahren erhoben.

01621998976