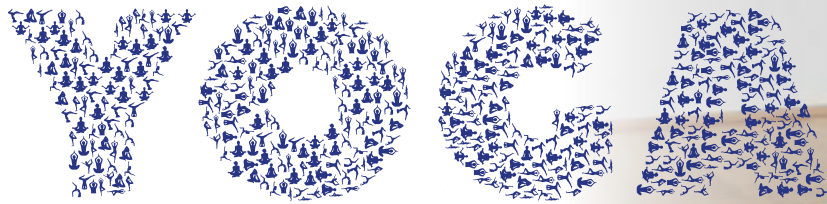




Schenke Deinem Körper  
neue Energie und Entspannung



**Neue Kurse  
ab 7.4.2022**

## **Donnerstags | 9.00-10.30 Uhr | Mittelstufe**

Für alle Teilnehmenden, die schon einen Anfängerkurs, andere Yoga-kurse oder anderen Sport gemacht haben. Sie ist für Menschen mit nor-maler Gesundheit geeignet. Auch hier werden Atmungstechniken, Entspannungs-techniken und natürlich die Asanas (die Körperübungen im Yoga) vermittelt, allerdings im Schwierigkeitsgrad den Teilnehmern angepasst. Durch Variationen der Asanas können manche Teilnehmer die leichtere und andere die schwerere Version einer Asana wählen, je nach Beweglichkeit und Fitness.

## **Donnerstags | 10.30-11.30 Uhr | Yoga auf und am Stuhl**

Die Übungen können von fast jedem Menschen ausgeführt werden. Sie sind für all jene ge-eignet, die Schwierigkeiten/Schmerzen in Knien, Hüften und Füßen haben und denen es dadurch schwer fällt wechselnde Positionen einzunehmen. Ebenso kann man diese Kör-perübungen auch gut bei einem sitzenden Job ausführen. Es werden Gleichgewicht, Koor-dinationsfähigkeit und die Beweglichkeit der Gelenke ebenso gefördert, wie beim üblichen Yoga. Außerdem sorgen Atem und Entspannungsübungen für Ausgleich und Harmonie im ganzen Körper. Yoga auf und am Stuhl ist wie Yoga auf der Matte ein ganzheitliches Übungssystem, dass alle Aspekte des Körpers anspricht und in Ausgleich bringt.

### **Kurs**

TSG Mitglieder	40 €
Nichtmitglieder	90 €
10 Trainingseinheiten	

### **Ablauf**

Wichtig: Bitte eine Decke (für die Entspannungsphasen) und ein Meditationskissen (gefüllt mit Dinkelspreu oder Buchweizensamen) mitbringen. Matten stehen zur Verfügung. Wer möchte, kann auch seine eigene Matte benutzen.

### **Kontakt**

turnen@tsg-blankenloch.de  
Regina Zimehl  
07244 92335



Folgt uns

