



Yoga

beim SV Cheruskia
Laggenbeck

für mehr Gelassenheit
zum Stress abbauen
Entspannung-Dehnung-Kräftigung
keine Vorkenntnisse notwendig
Im Kursformat: 10 Einheiten



Wann: Donnerstags

Uhrzeit: 17:30- 18:30

Wo: Trainingsraum Vereinsheim
Cheruskia Laggenbeck

Infos und Anmeldung über:
kathrin.moeller@svc-laggenbeck.de





Yoga- Entspannung für Körper, Geist und Seele

Yoga bringt dir mehr Gelassenheit und Achtsamkeit. Es hilft dir Stress abzubauen. Dein Körper darf entspannen, wird gedehnt und gekräftigt. Yoga hilft Verspannungen zu lösen. Es bringt Dein Inneres und Dein äußeres Sein wieder ins Gleichgewicht. Wir üben im Kurs die unterschiedlichen Positionen (Asanas) des Hatha Yogas. Zur Erklärung: Hatha Yogas ist eine eher körperliche Ausrichtung des Yogas,

weniger Spirituell wie Kundalini oder Tantra. Jede Yogastunde im SVC beginnt mit der Schulung zur Körperwahrnehmung und endet mit einer Entspannung, diese kann aus einer geführten Meditation oder ähnlichen Techniken (wie Fantasiereisen) bestehen. Die Atmung wird jedes Mal mit vertieft und verfeinert und ist gerade für Long Covid Erkrankte hilfreich.

Die Kosten für 10 Stunden x 60 Minuten Yoga betragen für Nicht-Vereinsmitglieder 80,00 € (8 € per Stunde)

Sonder-Kursgebühren nur für aktive Cheruskia Laggenbeck Vereinsmitglieder nur 25,00 € (2,50 € per Stunde) pro Kur.

**Werde
Mitglied
im Verein**



Der Yoga Kurs findet donnerstags von 17:30 bis 18:30 Uhr im Trainingsraum Vereinsheim Cheruskia Laggenbeck an der Jahnstraße 21 in Laggenbeck statt.