

# Kursprogramm

# Yoga beim TSV 1889 Buch

**Kurs 1:**

Tag:

Uhrzeit:

**Kurs 2:**

Tag:

Uhrzeit:

**Kurs 3:**

Tag:

Uhrzeit:

Ort:

Gebühr:

**Yoga am Morgen**

Montag, ab 19.09.2016 / 10 mal

08:45 – 10:15 Uhr

**Yoga in all seinen Facetten**

Montag, ab 19.09.2016 / 10 mal

18:30 – 20:00 Uhr

**Yoga in all seinen Facetten**

Donnerstag, ab 22.09.2016 / 10 mal

19:00 – 20:30 Uhr

Gymnastikraum Sozialgebäude /  
Sportplatz Buch

Leitung:

Vereinsmitglieder: 55,- €

Nichtmitglieder: 75,- €

je Kurs / zu zahlen in der 1. Stunde

Zuschuss von der Krankenkasse  
möglich.

Qualifikation:

Maria Berger

Anmeldung erforderlich: 08282/8822345

Diplom Yoga Lehrerin

Ayurvedische Masseurin

Beschreibung:

Die Körper- und Atemübungen lehren den eigenen Körper und eigenen Atemrhythmus besser wahrzunehmen. Auf diese Weise bekommen wir mehr Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Standhaftigkeit, im Besonderen für die Wirbelsäule und das Becken.

Wir kehren zum natürlichen Atemrhythmus zurück, wenn es nötig ist, den Atem zu verändern und bewusst einzusetzen. Die Konzentration wird geschult, indem der Geist ausschließlich auf eine Sache gerichtet ist und in keinem Gedanken verweilt.

Durch Entspannungsübungen und Meditation erkennen wir unser eigenes Denken. Durch solche Momente der Besinnung und Klärung schaffen wir uns „sicheren Boden“ für ein selbstbestimmtes Leben.